



# 高血压

## 饮食调理方案

李宁 / 主编

北京协和医院营养专家  
全国妇联项目专家组成员

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

高血压饮食调理方案 / 李宁主编. —北京：电子工业出版社，2016. 1  
ISBN 978-7-121-25713-1

I. ①高… II. ①李… III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247. 1  
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 051977 号

策划编辑：周 林

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：欧阳优

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：239 千字 彩插：1

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件到 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：（010）88258888。

# 前言



据不完全统计，我国 18 岁以上成年人中，高血压的患病人数已经突破 3.3 亿，即每 3 个人中就有 1 个人患高血压！同时，高血压患者也在逐渐向年轻化发展，25 岁至 34 岁的年轻男性患高血压的比例在节节攀升。高血压如此严重地威胁着现代人的健康、生活，并且高居于“健康杀手榜”的前列，但遗憾的是高血压至今仍不能治愈，只能通过日常的饮食调养来控制。

现代研究认为，不良的饮食方式和生活习惯以及缺乏运动是高血压发病原因中的重要因素，因此，要想减少并摆脱高血压对健康的威胁，需要在这些方面进行全面的调理。

所以，对于高血压患者来说，在配合药物治疗、运动和生活调养等基础上，掌握合理、健康的饮食方式，注意并做到饮食上少盐、少脂、少量，多膳食纤维，多钾、钙、镁等矿物质，多抗氧化物质，是非常有助于控制血压的。

本书专门针对高血压患者的日常饮食而精心设计，书中不仅介绍了适合高血压患者的饮食方式和烹调吃法，比如低盐、低脂、低糖的“三低”烹调原则及技巧，比如一日三餐的能量该如何分配、早中晚餐该怎样吃，比如日常食材中哪些有降压作用、怎样吃更降压等一些高血压患者最关心的问题，同时还介绍了一些降压药膳的吃法，以及高血压的几种常见并发症的饮食烹调与吃法。

期待高血压患者在本书的帮助下，能够合理地改善并平衡自己的饮食，进而更好地控制血压，减少高血压对自己的健康、生活、工作等方方面面所带来的不利影响，让自己的人生和生活多一些轻松、多一份快乐。

## C O N T E N T S

# 目 录

### 绪论

### 战胜高血压，向嘴巴要健康

- 010 你有哪些易得高血压的烹调饮食习惯
- 012 二多三少的饮食“黄金法则”
- 013 最适于高血压人群的 4 大烹调方式
- 014 快速掌握常吃食物的用量
- 015 厨房降压工具要常备
- 016 常见的饮食误区
- 018 小测试：高血压离你远吗

### CHAPTER 1

### 不要重口味，“三低”烹调控血压

#### 020 健康烹调，从低盐开始

- 020 烹调降压的关键：清淡少盐
- 021 千万留意那些隐形盐
- 022 这样烹调，低盐又美味
- 024 低盐饮食是否越低越好
- 025 远离那些高盐食物

#### 026 低脂烹调，向肥胖宣战

- 026 控制脂肪摄入，让体重不超标
- 027 10 种低脂高蛋白食物
- 028 适量摄取食物中的胆固醇
- 029 增加不饱和脂肪酸的摄入
- 030 荤素搭配，降脂又美味
- 031 烹调肉类，如何减少脂肪摄入



### 032 低糖膳食，不让血糖升高

- 032 低糖食物排行榜（TOP10）
- 033 选择替代品，替换调味糖
- 034 选对烹调方法，降低食物生糖指数
- 036 高血压患者怎么喝果汁
- 037 食品交换份让餐桌更丰富
- 038 一定要慎吃的高糖食物



## CHAPTER 2

## 一日三餐，平衡膳食，营养又降压

### 040 一日三餐巧安排

- 040 高血压患者每天应吃多少食物
- 042 一日三餐的能量如何分配
- 043 1200~1300 千卡全天带量食谱
- 044 1400~1500 千卡全天带量食谱
- 045 1600~1700 千卡全天带量食谱

### 046 早餐：营养均衡多样化

- 046 降压早餐怎么吃
- 047 降压早餐好搭档

### 048 午餐：清淡为主，少盐低脂

- 048 降压午餐怎么吃
- 049 降压午餐好搭档
- 049 午餐便当加入大豆可预防高血压



### 050 晚餐：只吃七分饱

- 050 降压晚餐怎么吃
- 051 降压晚餐好搭档
- 051 喝粥不如喝豆浆，汤面改蔬菜汤

### 052 专题 10 大降压营养素

**054 五谷主食类**

- 054 粗细粮搭配好，健康降压真周到
- 055 制作降压主食的 6 大绝招
- 056 玉米 既能预防又能辅助降低高血压
- 058 小米 适合久病体虚的高血压患者食用
- 060 燕麦 促进钠盐排出，辅助降低血压
- 062 薏米 适宜脾胃虚弱的高血压患者食用
- 064 荞麦 所含芦丁可较好地控制血压上升
- 066 绿豆 促进钠的代谢和排出，调节血压
- 068 黄豆 促进钠排出，使血液通畅
- 070 红薯 保持血管弹性，稳定血压
- 070 专题 降血压忌吃的主食

**074 蔬菜水果类**

- 074 用芝麻油拌凉菜，降压效果更好
- 075 做菜放点花生酱，降压又降脂
- 075 西瓜皮降压降暑效果更好
- 076 芹菜 增加血管弹性，有效降压
- 078 菠菜 限制钠内流，减少肾上腺素释放
- 080 油菜 富含钙、钾，保护动脉壁
- 082 茼蒿 辅助治疗原发性高血压
- 084 紫甘蓝 改善血液循环，预防血压升高
- 086 豌豆苗 增加血管弹性，抑制血压上升
- 088 西蓝花 疏通血管，增强血管弹性
- 090 芦笋 扩张血管，增加毛细血管弹性
- 092 白萝卜 抑制有毒有害元素升高血压
- 094 番茄 使钠离子浓度减小以降低血压
- 096 茄子 增加微血管韧性和弹性
- 098 洋葱 扩张血管，对抗升高血压的物质



- 100 黄瓜 降低含钠量，辅助降血压
- 102 香蕉 抵制高钠升压及损坏血管
- 104 柠檬 增强血管弹性和韧性
- 106 西瓜 含多种利尿因子，辅助降压
- 108 山楂 扩张血管，降低血压
- 110 红枣 软化、扩张血管，降低血压
- 112 专题 降血压忌吃的蔬菜水果



## 114 肉食水产类

- 114 炖鸡汤去油腻有妙招
- 115 肉食烹制 4 诀窍，降低胆固醇和脂肪
- 116 牛瘦肉 含钾丰富，有利于控制血压
- 118 鸡肉 富含镁元素，有益于心血管健康
- 120 带鱼 富含镁元素，保护心血管
- 122 牡蛎 增加锌含量，降低镉危害
- 124 三文鱼 使血液流通顺畅而降低血压
- 126 金枪鱼 富含金枪鱼肽和钾，有助于降压
- 126 专题 降血压忌吃的肉食

## 130 菌藻及其他类

- 130 烹调巧用葱和蒜，营养降压更全面
- 131 做菜时放点花椒，可扩血管降血压
- 131 橄榄油富含单不饱和脂肪酸，降压又降胆固醇
- 132 黑木耳 减轻血管壁压力而降压
- 134 香菇 减少血液中的胆固醇，保护血管健康
- 136 海带 降低胆固醇，利尿降压
- 138 大蒜 降低血清和肝脏中的脂肪
- 140 食醋 降低胆固醇，软化血管
- 142 绿茶 避免血管收缩引起血压上升
- 144 专题 降血压忌吃的其他类



## CHAPTER 4

## 药食同源，降压药膳功效好

### 148

### 中药降压不容忽视

- 149 黄芪 双向调节血压
- 150 黄连 扩张血管
- 151 杜仲 降压作用明显
- 152 玉米须 含钾丰富，促进钠排出
- 153 荷叶 清热平肝，扩张血管
- 154 决明子 降低收缩压与舒张压
- 155 葛根 扩张血管，降低阻力
- 156 天麻 降低血流阻力
- 157 莲子 扩张血管而降压
- 158 车前子 促进钠排出，扩张末梢血管



## CHAPTER 5

## 高血压并发症饮食烹调全攻略

- 160 高血压并发糖尿病
- 162 高血压并发高脂血症
- 164 高血压并发冠心病
- 166 高血压并发肥胖
- 168 高血压并发痛风

## 附录

- 170 专家答疑：高血压患者最关心的 20 个饮食问题
- 175 最有效降压穴位按摩



绪论

---

# 战胜高血压， 向嘴巴要健康

# 你有哪些易得高血压的烹调饮食习惯

## // 饮食过咸

在众多导致高血压的膳食因素中，高盐饮食是最为显著的一种。盐的主要成分是氯化钠，其中的钠可使水分保留在体内，引起细胞外液增加，加重心脏负担，同时使外周血管的阻力增加，因此钠盐摄入过多易导致血压升高。

如果你平时的饮食过咸，或喜食咸菜（酱菜）、咸蛋、味精、酱、腐乳、虾皮、火腿肠、腌肉、小苏打（苏打汽水）等含盐分过高的食物，则要多加注意了。

## // 饮食过甜

长期嗜吃甜食也是引起高血压的一个原因。甜食热量较高，长期过量食用易引起体重超标，使人体内的脂肪组织大量堆积，使血液循环量相应增加，小动脉的外围阻力增加，心脏必须更加努力地工作，以保证外周组织

的血液供应。这可能导致小动脉硬化及左心室肥厚，促使高血压发生。加上体重超标者体内中存有一定程度的水钠潴留，即有更多的液体存留在体内，又进一步增加了血液循环量，从而导致高血压发病率进一步增加。

## // 嗜食肥腻

动物性脂肪含饱和脂肪酸高，可使胆固醇升高，过量食用易导致血栓形成，进而使高血压、脑卒中的发病率增加。

因此，日常饮食不可过食肥腻，应限制脂肪含量过高食品的摄入量，尤其要限制家畜肉类（尤其是肥肉）、奶油糕点等高脂肪和蛋类制品、蛋黄、动物内脏等高胆固醇食物的摄入量。

## // 食用蔬果过少

蔬菜水果中富含维生素C，可保护动脉血管的内皮细胞免遭体内有害物质的伤害。同时，蔬菜水果中还富含钾，而低钠高钾的膳食有助于高血压患者血压恢复至正常水平。

因此，在日常饮食中蔬菜水果摄入量过少的人群也是高血压易感人群。建议每天摄入新鲜蔬菜的量不少于400克，新鲜水果不少于100克。



## // 饮食过精

精米精面少了谷类应该有的胚芽、米糠部分，使其中的纤维素、维生素、矿物质、蛋白质、脂类等营养成分大大减少。同时，精米精面更易于摄取、吞咽，会导致人们可以轻易获得大量的高碳水化合物，而这也是造成血压升高的重要因素。

因此，平时多食精米精面的人群应注意粗粮、杂粮的适量摄入，以增加饮食中纤维素、维生素、矿物质的摄入量。

## // 过量饮食

肥胖是导致高血压的危险因素之一，而肥胖的主要原因是食量超过身体的实际需要。因此建议有肥胖倾向的人群，平时应注意适当减少食量。



## // 喜吃零食等加工食物

一些常见的零食中，不仅钠含量非常高，同时热量也非常高。办公室白领、儿童是经常食用这些零食的人群，如果长期如此，也是发生高血压的危险因素。

因此，建议这些人群平时要少吃话梅、陈皮、柠檬干、鱿鱼丝、牛肉干、猪肉干、即食紫菜、薯条、薯片、肉松、鸭脖子等食物。



## // 嗜酒

酒精量与血压，尤其是收缩压呈水平线性关系，每天酒精摄入量超过 50 克者，高血压发病率明显增高。长期饮酒还可能使血脂水平升高，增加心、脑血管疾病发生的风险。

建议男性每天摄入的酒精量不超过 30 克，相当于葡萄酒 100~150 毫升，即 2~3 两；或啤酒 250~500 毫升，即 0.5~1 斤；或白酒 25~50 毫升，即 0.5~1 两。女性酒精摄入量减半，且孕妇不宜饮用。

## // 浓茶

茶中所含的茶碱，可以引起大脑兴奋、不安、失眠、心悸等不适，从而使血压上升。建议喜欢喝浓茶的人改变这一习惯，逐渐降低茶的浓度。

## 二多三少的饮食“黄金法则”

### // 多纤维素

提倡吃谷薯类食物，如淀粉、面粉、大米、红薯等，特别是玉米面、小米、燕麦、荞麦等含膳食纤维较多的食物。这样可促进胃肠蠕动，有利于胆固醇的排出。

多吃绿色蔬菜和新鲜水果。绿色蔬菜和新鲜水果富含维生素C、胡萝卜素、矿物质及膳食纤维等营养成分，有利于心肌代谢，可以改善心肌功能和血液循环，还可促使胆固醇的排泄并防止高血压病的发展。

### // 多吃含钾、镁、碘、锌的食物

多食含钾、镁、碘、锌的食物有利于降低血压。含钾高的食物主要有苹果、葡萄、大豆、黑豆、禽类、鱼等；含镁高的食物主要有各种干豆类及鲜豆、苋菜、桂圆等；含碘高的食物主要有海鱼、海带、菠菜、玉米等；含锌高的食物主要有瘦牛肉、牡蛎、花生等。



### // 少盐

高血压患者应限制食盐的摄入量，一般每日用盐量应控制在5克以下。伴有耳鸣、眩晕、水肿的高血压病人，更应严格地控制食盐的摄入量，每日用盐量应控制在2克以下，或以10毫升酱油（1汤匙约为15毫升）代替食盐。

### // 少脂

研究表明，饱和脂肪酸、胆固醇与血压呈正相关。脂肪摄入过多会导致肥胖，因此，高血压患者一定要控制脂肪的摄入量。高血压患者食物脂肪的热量比（即饮食中脂肪类食物所占的热量比例）应控制在20%左右，最高不超过25%。

高血压患者应严格限制肥肉、蛋黄、奶油、鱼子等高脂肪和高胆固醇食物，尤其是畜肉类动物脂肪和油炸食品的摄入。

### // 少量

高血压患者日常饮食不宜过饱，每餐宜吃七分饱。节制食量、控制热量摄入，不仅可以减轻胃肠负担，还有助于使体重保持在理想的范围内，这对于控制血压和血脂的升高很有好处。

# 最适于高血压人群的 4 大烹调方式

## // 清蒸

清蒸，是一种最健康的烹调方式，同时也是最能保持食物原汁原味、保留食物营养的一种烹调方式。

清蒸，就是将原料装于器皿中，以蒸汽加热，使调好味的原料成熟或酥烂入味。其特点是保持了菜肴的原形、原汁、原味，比起炒、炸、煎等烹饪方法，菜肴所含油脂少，且在很大程度上保存了原有的各种营养素，因此可溶性物质的损失也就比较少。蒸菜不仅口味鲜香、嫩烂清爽、形美色艳，而且原汁损失较少，不混味和散乱。



## // 煮炖

煮炖是将处理好的原料放入足量汤水中，加热到原料成熟时再出锅。这种烹调方法加热比较温和，水分不易流失，对营养素的损害比较少，但是必须控制好炖制的火候。

## // 凉拌

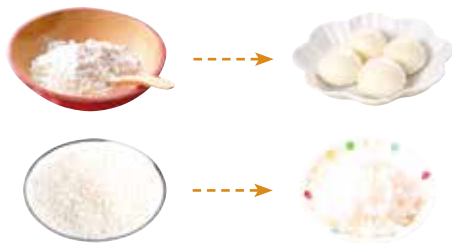
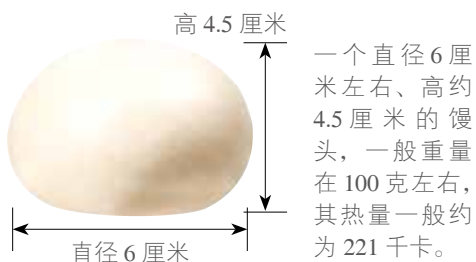
新鲜的蔬果富含纤维质和维生素 C。不经过加热以生吃的方式，或在加热后使其冷却，再加入调味料搭配入味的烹调方法，可更好地保存食材原有的营养成分，同时也可减少油脂的摄取量。

## // 炒、爆、熘

炒、爆、熘的菜肴，通常以油作为传热媒介。除蔬菜以外，挂糊或上浆是不可缺少的工序。原料表面裹上稀薄的蛋清和淀粉，与热油接触以后，表面形成一层保护膜。且加热时速度快、时间短，其中的水分、风味物质和营养素不易损失，这样可保持菜肴的鲜嫩。淀粉和某些动物原料中含有的谷胱甘肽，在加热条件下放出巯基，也起到了保护维生素 C 的作用。

## 快速掌握常吃食物的用量

饮食过量是患上高血压的一个重要原因，高血压患者若想控制血压，需要在平时注意自己每天每顿的具体饮食量，以控制好每天摄入的总热量，减少不必要的热量摄入。高血压患者如何才能更好地掌握自己所吃食物的量呢？总不能每天都先过秤称一下自己今天饭菜的重量吧？下面我们就教给大家一些掌握食物用量的简单小方法。



一片全麦面包 25 克左右，所含热量约为 65 千卡。



一个中等大小的西红柿一般约 150 克左右。



一块与食指厚度相同，与两指（食指和中指并拢）的长度、宽度相同的瘦肉，一般相当于 50 克的量。



一块掌心大小、约小指厚的鱼肉，一般重约 50 克。



一个鸡蛋一般约重 55~60 克，其热量约 80 克，而一斤鸡蛋通常有 8~9 个。

## 厨房降压工具要常备

老一辈人做菜往往讲究信手拈来，油盐酱醋放多少，全凭自己的感觉。同样一个菜，即使流程步骤完全一致，也往往味道大有不同。

但是对于高血压患者来说，做菜必须讲究到一克一毫，因此，家里备一些讲究准确度的降压工具就非常有必要。

### // 量杯、量勺

量杯和量勺都可用来量液体或者粉状原料的体积，也可以量干果一类的碎块、屑、末等材料。

量杯有一杯大的小量杯，也有几升大的大量杯，材质有塑料的，有玻璃的，也有金属的。量勺是成套的，从1撮到1杯都有，材质有塑料的，也有金属的。有时需要量热的液体，或者有颜色的液体，所以要考虑不易碎、耐高温、不易染色。

因为量杯和量勺不会像刻度尺或者温度计那样均匀地标注刻度，所以选购的时候尽可能选择规格多一些的，比如有半小勺、半大勺的量勺，就要比眼睛看的一勺的一半准确得多，而50毫升的量勺，也要比5毫升的量勺舀10勺准确。

### // 刻度碗

高血压患者不仅要限盐，还要控制饮食的摄入量，以控制体重。一个带有刻度的碗会让你在吃饭时更加注意量，以免饮食过量。



### // 厨房秤

厨房秤，可以用来称量各种材料的重量。市面上的厨房秤种类很多，一般最大量程在1千克以上的机械秤就可以满足要求，当然电子秤就更好了。

### // 蒸锅

清蒸是最适合于高血压患者控压的一种烹调方式，因此对于高血压患者来说，蒸锅是必不可少的。

选择蒸锅时要注意材质、大小以及有无积汁盘和蒸格提手，注意了这几项，才能选择到一个合用的蒸锅。

### // 沙锅

煮炖是另一种非常适合于高血压患者的烹调方式。煮炖要有合适的工具，一个合用的沙锅是做炖煮菜肴的最佳利器。



## 常见的饮食误区

### 误区一

#### 植物油多吃没关系

很多高血压患者都知道控制血压要减少脂肪摄入、少吃动物油，认为植物油可以不加控制。这种认识是错误的。

植物油对人体虽然是有益的，但是过多食用不但没什么好处，反而可能适得其反。如果摄入过多，产生的热量自然也多。热量多了，体内脂肪分解就少了，体重便会逐渐增加。此外，多吃植物油并不能使血中原有胆固醇含量降低，却可使胆结石的患病率比普通饮食者高2倍，因此，植物油多吃也是无益的。高血压患者每天烹调所用的植物油以不超过25克为宜。

### 误区二

#### 绿茶能降压，多多益善

医学研究发现，绿茶中含有黄酮醇类抗氧化物质，有降低高血压等心血管疾病的作用，平时适量饮用可以减少患高血压的概率。

每天喝绿茶1杯，持续超过1年，发生高血压的概率就比不喝茶的人减少四成以上。

但这样并不意味着喝绿茶就多多益善，高血压患者饮茶必须适量，而且忌饮浓茶，因为浓茶中的茶碱可能引起高血压患者大脑兴奋、不安、失眠、心悸等不适。

此外，吃降压药期间也不宜饮用绿茶，以免降低药效。

### 误区三

#### 高血压患者不宜吃鸡蛋

由于鸡蛋中的胆固醇含量高，一些高血压患者因此不敢吃鸡蛋。每100克鸡蛋中含胆固醇585毫克，1个重50克的鸡蛋中含胆固醇约为292毫克。鸡蛋的营养价值较高，又含有较多的卵磷脂，对血清胆固醇水平正常的高血压患者来说，每周吃3~4个鸡蛋不会有不良影响。但对血清胆固醇高尤其是高血压合并冠心病的患者来说，还是少吃鸡蛋为好。由于胆固醇主要存在于蛋黄中，所以吃鸡蛋时最好少吃蛋黄，但吃蛋白无妨。



## 误区四

### 高血压患者多吃糖也没事

研究发现，如果长期过量吃糖或高糖食物，过量的糖分就会因机体利用不完，经肝脏转化为脂类物质，引起血脂升高，诱发高血压和冠心病。高血压病人吃下的糖吸收到血液里之后，血糖就会突然升高，从而刺激血压也升高。

此外，长期过量吃糖或高糖食物，波动的血糖可影响胶原纤维的降解，引起心肌细胞内的胶原纤维积累，促使心肌肥厚的程度加重，进一步减退心室舒缩功能，成为高血压合并心肌肥厚的危险因素之一。

所以，高血压病人一定要限制糖的摄入，特别是体重超重或肥胖的高血压病人，即使没有糖尿病也要适当限制糖的摄入。建议每天摄入的糖最好控制在 20~30 克。

## 误区五

### 吃素能稳定血压

许多高血压患者认为坚持素食对稳定病情有益，其实这种认识是错误的，这样不仅不利于健康，也不利于高血压的控制。因为荤食中含有多种对人体有益的营养，如血液所需的铁、骨骼所需的钙和维持生命的蛋白质与脂肪等。

人体需要的营养素蛋白质从素食和荤食中都可以获取，但素食中蛋白质的质量不如荤食，所以还应摄入些荤食。这对保证血管营养，保持血管弹性、柔性及良好的伸缩性，维持人体血液“运输线”畅通无阻，避免心脑血管病的发生具有重要作用。

当然，吃荤食并不是非得去吃大鱼大肉，蛋类、奶类及奶制品都是很好的选择，完全可补充人体所需的优质动物蛋白，完善人体的营养成分。

## 小测试：高血压离你远吗

高血压是当前社会中发病率较高，并发症较多，且不容易根治的慢性非传染性疾病之一。高血压的发病原因主要与不良的生活和饮食习惯及某些精神因素有关。虽然此病难以治愈，但高血压是可以预防 and 控制的。下面的测试中所提到的 18 种情况都是有可能诱发高血压的因素，测测看自己离高血压还有多远。

- |                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| 1. 有饮酒的嗜好，几乎每天都喝。                  | 是 ( ) 否 ( ) |
| 2. 喜欢吃咸的食物，盐的摄入量过多。                | 是 ( ) 否 ( ) |
| 3. 长期伏案工作，每天伏案工作 10 小时以上。          | 是 ( ) 否 ( ) |
| 4. 长期生活在噪声过高的环境中，有时会因为噪声而感到不舒服。    | 是 ( ) 否 ( ) |
| 5. 体重超重，且超过标准体重的 20%。              | 是 ( ) 否 ( ) |
| 6. 很少运动，不做晨练，没有外出散步的习惯。            | 是 ( ) 否 ( ) |
| 7. 生活不规律，起居和饮食没有固定的时间。             | 是 ( ) 否 ( ) |
| 8. 经常通宵打牌。                         | 是 ( ) 否 ( ) |
| 9. 情绪波动大，容易激动，爱发脾气。                | 是 ( ) 否 ( ) |
| 10. 长期失眠，借助药物催眠，但即便这样每天睡眠仍不足 6 小时。 | 是 ( ) 否 ( ) |
| 11. 经常摄入过多的动物脂肪和动物内脏。              | 是 ( ) 否 ( ) |
| 12. 父母中有患高血压病的。                    | 是 ( ) 否 ( ) |
| 13. 神经经常处于紧张状态，很容易被惊吓。             | 是 ( ) 否 ( ) |
| 14. 不注重饮食的合理搭配，只吃自己喜欢吃的食物。         | 是 ( ) 否 ( ) |
| 15. 烟龄超过一年，且每天吸烟 5 支以上。            | 是 ( ) 否 ( ) |
| 16. 工作压力大，总怕干不好或总有干不完的工作。          | 是 ( ) 否 ( ) |
| 17. 两年内没有做过健康体检，甚至没有测量过血压。         | 是 ( ) 否 ( ) |
| 18. 容易疲劳，跟其他人做相同的事，别人没累，自己却先喊累。    | 是 ( ) 否 ( ) |

您选择的“是”越多，表明您患高血压的概率就越大，尤其当超过 12 项时，就要多加注意，并在日常生活中自觉规避那些容易引发高血压的行为；您选择的“否”越多，表明您患高血压的概率就越小，请继续保持预防高血压应有的生活方式。

# CHAPTER 1

---

**不要重口味，  
“三低”烹调控血压**

# 健康烹调，从低盐开始

## 烹调降压的关键：清淡少盐

国际医学界的研究证实，钠盐是引起血压升高的一个主要诱因。因为当体内的钠浓度升高时，为了将其保持在正常水平，肾脏会减少排尿，这就使存留在体内的水分增加。这时，心脏相应需要输送出的血液量也大大增加，被送出的大量血液又会给血管施加强大的压力，从而导致血压升高。

另一方面，过多的钠盐还会通过提高血管外周阻力来使血压升高。因为当钠在血管壁的细胞内含量增多时，会引起血管收缩。同时，大量的钠进入血管壁的细胞内还会使血管壁发生水肿，导致血管腔变窄、血管外周压力增大。

相关资料也表明，居民膳食中钠盐的摄入量与高血压的发病率呈显著正相关。例如，在日本，从20世纪50年代到20世纪末，人们从吃咸鱼干到吃大量的新鲜蔬菜和水果，平均摄盐量由每人每天29克下降到10克以下，老年人“口味重”、年轻人“口味淡”的这种饮食习惯上的改变，是日本人高血压发病率不断下降的一个主要原因，同时中风的发生率也随之明显减少。

另外，临床观察显示，不少轻度高血压患者，只需限制钠盐的摄入，就能使血压降至正常范围之内，即使是重度或顽固性高血压患者，低盐饮食也常可增加降压药的疗效，减少降压药的用量，进而减少降压药物的副作用及药品费用。所以，对于已经患上高血压的人来说，控制食盐的摄入量是有益的。

一般正常人每日用盐量应在6克以下，高血压患者应控制在5克以下。病情较重、有并发症者需控制在3克以下，甚至无盐饮食，用酱油等调味料代替食盐，使菜品保持一点咸味即可。同时适当多吃含钙、钾丰富的食物也是帮助排除体内多余钠盐的一个有效途径。



如果大量摄取食盐，即使是小孩也可能患高血压。

## 千万留意那些隐形盐

虽然人们注意控制菜肴等副食的用盐量，但对于一些“隐形”含盐的食物容易忽视。因此，除盐之外，高血压患者还要注意限制以下含“隐形盐”食物的摄入。

1. 一汤匙（10 克）酱油含有 700~800 毫克的盐，最好选用低盐或少盐的酱油。
2. 高血压患者忌用发酵法制作的面食作为主食。因为发酵面食里通常放碱，食用碱的主要成分是碳酸氢钠或碳酸钠，会增加机体对钠盐的摄入。需要严格忌盐的高血压患者，最好以米为主食，或者吃用酵母发面的面食。
3. 含“隐形盐”较高的食物有皮蛋、板鸭、鲱鱼、红肠、火腿、豆腐脑、香干、豆腐干、蜜钱、橄榄、泡菜等食物。圆白菜做成泡菜之后，其中的盐会增加近 100 倍之多。

加工食品含盐量

加工食品	重量	含盐量
切片面包 1 包	6 片装，60 克	0.8 克
煮面条 1 碗	240 克	0.7 克
方便面 1 袋	含汤，100 克	5.6 克
香肠 1 根	25 克	0.5 克
奶酪 1 块	25 克	0.7 克
腌萝卜 1 块	10 克	0.4 克

常见调味料的含盐量

调味料（配图）	重量	含盐量
食盐 1 小匙	6 克	5.9 克
酱油 1 大匙	18 克	2.6 克
生抽 1 大匙	18 克	2.9 克
番茄酱 1 大匙	18 克	0.5 克
蛋黄酱 1 大匙	14 克	0.3 克

## 这样烹调，低盐又美味

对于很多口味重的人来说，由于患上高血压，一下子转为清淡饮食会有食之无味的感觉，一时难以适应。那么，怎样做到让食物美味、使人有食欲，但食盐量又不增加呢？下面介绍一些帮助你减盐又美味的烹调技巧：

### 1. 尽量选择高钾低钠的食盐代替普通的钠盐

现在市场上有很多低钠高钾的盐，这种盐中含有 25%~30% 的氯化钾，可以在几乎不影响咸味感觉的同时，轻轻松松地把摄盐量降低四分之一到三分之一，同时有效增加了钾摄入量，有助于促进钠的排出。

### 2. 选一些具有独特风味的食物烹调

重口味的高血压患者，无法适应清淡无味的低盐菜肴时，可以选择食用番茄、洋葱、香菇等具有独特风味的食物，这些食物和清淡食物放一起烹调，可以增强口味，起到调味料的作用。

### 3. 充分利用葱、姜、蒜的爆香味

葱、姜、蒜是高血压患者可以吃的食物，这些食物不仅自身有营养价值，还可以给食物提香。烹调时，可以多放些葱、姜、蒜等食材，让食物产生香味，以增强食欲。



### 4. 巧用醋、柠檬等酸味料

柠檬、食醋、柚子等食物都有清香的酸味，能够调和出美味，减少食盐的添加。用柠檬、柚子调味，能够补充充足的维生素 C。

### 5. 利用芝麻酱、核桃泥调味

芝麻酱、核桃泥味道鲜香，是很好的调味料。做凉菜、凉面的时候，加些芝麻酱或者核桃泥，即使放很少的盐，饭菜的味道也会可口。

### 6. 烹调时晚放盐

料理过程中，在食物煮熟或炖汤结束时再开始放盐调料，这样就不会让盐分入味太深，就可以减少用盐量。

### 7. 选择应季食材

每一种食物都有自己的味道，选择时令菜、新鲜菜，可以充分享受菜品本身的味道，即便做得清淡些也很好吃。



### 8. 常有淡味菜肴

在日常饮食中，要注意经常配上一些不带味或只需要极淡味道的菜肴。如一块蒸南瓜、一盘生黄瓜条、一份番茄块、一份白灼虾、一份清蒸鱼等等。在正常菜肴中添加一两道这样简单烹制的淡味菜肴，不仅新鲜天然，同时还能品尝到食物的原本味道。

### 9. 别在汤羹太热时放盐

汤羹温度过高时，人的舌头对咸味的敏感度就会降低，这个时候味道尝起来合适，放到常温时就会偏咸了。因此，给汤羹放盐调味时，不妨待汤降到常温后再放。

### 10. 凉菜要即食即拌

调凉拌菜时，不要提前太早拌好，最好现吃现拌，这样盐分更多是在菜的表面和调味汁中。如果尽快吃完，让盐分来不及深入内部，就可以把一部分盐分留在菜汤当中。



### 11. 限制含盐调味品和配料

除了盐和酱油之外，很多调味品和食品配料中都含有盐分。如鸡精当中含有食盐，味精也是一种钠盐，而甜面酱、豆瓣酱、黄酱、香辣酱等各种酱类调味品则都是含盐“大户”，做菜时若使用这些调味品，就要相应减少食盐的量，甚至可以不放。

此外，豆豉、腐乳、海鲜汁、虾皮、海米、淡菜、火腿、香肠等配料，也都含盐极多，调味时最好先仔细品尝，再决定要加多少食盐。



### 12. 少些精细加工

食物烹调时，尽量选择不太过精细的操作方式，如蔬菜能不切就不切，一般薯类、蔬菜等不要切得太小或制成泥状，因为食物切得越细碎，食用后血糖升得越快。宁愿多嚼几下，让肠道多蠕动，这对血糖控制有利。

Tips

#### 高血压患者家中应备小盐匙

建议高血压患者家中都备一把小盐匙，能够帮助高血压患者更好地限盐。有一种小盐匙，平平的一勺就是2克，对掌勺的人来说，有了它放盐时心里就有谱了。

## 低盐饮食是否越低越好

### 低盐饮食并非越低越好

低盐饮食并不是说吃盐越少越好，更不是不吃盐。食盐能调节细胞和血液中的水分，有助于细胞功能的正常发挥，有预防脱水的作用，过度限盐反而会有一定的副作用。钠盐摄入不足，则会使细胞内外渗透压失去平衡，促使水分进入细胞内，产生程度不等的脑水肿，轻者出现意识障碍，包括嗜睡、乏力、神志恍惚等症状，严重者可发生昏迷。

如果长期过度限制盐的摄入，会导致血清钠含量偏低，从而引起神经、精神症状，出现眩晕、食欲不振、四肢无力等现象，严重时还会出现恶心、呕吐、厌食、脉搏细弱、心率加速、肌肉痉挛、视力模糊、反射减弱等症状，这在医学上称为“低钠综合征”。极度限盐能降低体液容量，增加肾素 - 血管紧张素系统及交感神经系统活性，进而导致部分病人的血压反而升高。

### 食盐摄入量不可骤然降低

不要突然停止食盐的摄入，否则会破坏体内水分平衡，引发脱水，增加血液的黏度。尤其对于上了年纪的人来说，由于其自身水分调节能力的降低，血流量会降低更多，从而易引发脑梗死。

因此，减盐可分阶段逐渐递减，假如最初盐的摄入量为 10 克，可逐渐递减为 8 克、6 克、5 克、4 克，这样有助于降低血压。





## 远离那些高盐食物

牛肉干（412.4 毫克/100 克）、挂面（100~600 毫克/100 克）、话梅（1000~3000 毫克/100 克）、薯条（300~1200 毫克/100 克），这四种食物里面的盐你能尝得出吗？你知道味精、酱油、酱类、腐乳、花生酱、番茄酱、蛋黄酱、沙拉酱等都是高钠调味品吗？你知道各种肠类都是钠盐的含量大户吗？我们可能都知道咸菜、腌肉、酸菜、咸蛋、咸鱼等盐腌食物的含钠量很高，但在我们的日常饮食中，还有很多隐性的高盐食物，需要我们平时注意并远离。



**白面包：**两片半白面包含钠超过 600 毫克。再加上酱料，想不超量都难。此外，巧克力面包、菠萝面包、奶酥面包等奶油越多的，含钠越高。

**浓汤宝：**每 100 克猪骨浓汤，含 7.3 克的钠；每 100 克浓滑鱼汤和老母鸡汤，则分别含有 6.5 克、5.9 克钠。一袋下去，一天的盐都超标了。

**凉面：**市面上的凉面几乎都添加小苏打来增加面的弹性，再加上调味料中的盐，很容易使钠的摄入量超标，每吃一碗凉面摄入的钠就相当于 1 天钠摄入量的一半。

**主食拌酱：**吃拌饭、拌面等主食时，通常会加入许多含钠高的酱料，很容易造成钠的摄入过量。

**冷切肉：**包括火腿、腊肉以及西式的培根、熏肉、腌肉等加工肉类，其含盐量高到不可思议。90 克冷切肉（约 3 片）中就含有 450 毫克~1 克钠盐。

**果蔬汁：**有些果蔬汁为了增加风味，在加工过程中会加盐，1 瓶可能含 162 毫克钠。

**夹心饼干：**柠檬夹心饼干每 100 克含钠盐约 700 毫克，而巧克力夹心饼干也有 500 多毫克的钠盐。

**运动饮料：**1 罐 600 毫升的运动饮料可能含有 252 毫克钠。

## 低脂烹调，向肥胖宣战

### 控制脂肪摄入，让体重不超标

有研究表明，饱和脂肪酸和胆固醇与血压呈正相关。身体肥胖者肾脏的排钠能力比较低，从而会降低对血压的控制。动物性脂肪含饱和脂肪酸高，可升高胆固醇，易导致血栓形成，使高血压脑卒中的发病率增加；而植物性油脂含不饱和脂肪酸较高，能延长血小板凝集时间，抑制血栓形成，降低血压，预防脑卒中。但所有脂肪摄入过多均可导致肥胖，因此，高血压患者一定要控制脂肪的摄入量。

高血压患者食物中脂肪的热能比应控制在 25% 左右，最高不应超过 30%。应严格限制肥肉、蛋黄、奶油、鱼子等含高脂肪和高胆固醇的食物，尤其应少食动物油和油炸食品。食用油宜多选食植物油，其他食物也宜选用低饱和脂肪酸、低胆固醇的食物，如蔬菜、水果、全谷食物、鱼、禽、瘦肉及低脂奶等。

在膳食中动物性脂肪摄入量很高的国家（如芬兰和美国）已经证实，降低膳食中动物性脂肪的总含量，可使人的血压平均下降约 8 毫米汞柱，血压正常者和轻度高血压患者血压均下降，重度高血压患者血压下降更为明显。所以高血压患者应尽量不要吃动物性脂肪，烹调用油应选用植物油。另外，胆固醇每天的摄入量应限制在 300 毫克以下，以预防血脂异常，防止高血压病情的发展。

富含不饱和脂肪酸的甲鱼、深海鱼等，能在一定程度上起到降血脂和降胆固醇的作用，高血压患者可适量食用。



鱿鱼中所含的胆固醇非常高，高血压患者应尽量少吃或不吃。

## 10 种低脂高蛋白食物

山楂		高血压患者吃山楂有讲究，每日服用 9 ~ 15 克的山楂，对高血压患者有益。
木耳		每日服用 6 ~ 12 克，可以长期代茶饮用，尤其适用于肝火上炎或阴虚阳亢型高血压患者。
芹菜		准备新鲜的芹菜 250 克，切细绞汁，每日分两次服用，或者是用 30 ~ 60 克的芹菜煎服。比较适用于肝火上炎或阴虚阳亢型高血压患者。
大蒜		可以生食、煨食、煮粥、煎汤或捣泥食用，高血压患者可常食用。
洋葱		有防治高血压的作用。可以捣成汁液直接服用，或者是炒菜也可以。
杏鲍菇		有低脂肪、低胆固醇、低热量、高营养等特点，同时还含有丰富的膳食纤维，对高血压患者稳定血压非常有利。
鸡胸肉		鸡胸肉脂肪含量相当低，而蛋白质含量高，是适合于高血压患者的优质肉食。
鱼肉		鱼肉中脂肪含量低，热量也不高，而蛋白质含量高，很适合于高血压患者食用。
豆类		豆类是大家熟悉的高蛋白低脂肪的食物，尤其是其中所含脂肪多为不饱和脂肪酸，对健康有利。
豆腐		豆腐是常见的优质蛋白质来源之一，挑选时以传统豆腐、嫩豆腐、冻豆腐这几类为优先选择。

## 适量摄取食物中的胆固醇

世界卫生组织建议高血压患者要限制含动物脂肪及胆固醇食物的摄入量。这是因为动物油脂、脑髓、肥肉、内脏、蛋黄等食物中脂肪及胆固醇的含量较高，摄入后可明显升高血脂，使脂质沉积于动脉血管壁内，从而加速动脉粥样硬化的发展，使血管弹性减弱，升高血压。所以，高血压患者应严格限制脂肪和胆固醇的摄入量。

高血压患者在摄取食物时，需要特别注意其中胆固醇的含量，应保持每天胆固醇的摄入量小于 300 毫克，从而达到预防高血压的目的。下面的列表可作参考。

标准：毫克 /100 克

蛋类和牛奶			
食物	胆固醇	食物	胆固醇
鸡蛋黄	1510	全脂奶粉	110
鸭蛋黄	1576	牛奶	24
鹅蛋黄	1696	酸奶	15
动物内脏类			
羊肝	610	猪肾	380
鱼肝油	500	猪肠	150
猪肝	420	猪肚	150
水产品			
鱿鱼（干品）	1170	虾类	154
墨鱼	348	黄鱼	98
带鱼	244	鲫鱼	90
蛤蜊	180	青鱼	90
蟹类	164	沙丁鱼	50
肉制品			
腊肠	150	绵羊肉	70
小牛肉	140	鸡翅根	66
牛肉	106	兔肉	65
猪排骨	105	瘦猪里脊	60
带皮鸡腿肉	95	五花猪肉	60
带皮鸡胸肉	80	山羊肉	60

# 增加不饱和脂肪酸的摄入

## 脂肪的分类

饮食中，如果脂肪摄取过量会造成肥胖和高脂血症等，进而会促使高血压的形成。事实上，脂肪有若干种，有不可过量摄取的脂肪，也有对身体产生积极作用的脂肪。

构成脂肪的脂肪酸按双键数目可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，不饱和脂肪酸进一步还可分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。其中，饱和脂肪酸含量增多可明显升高血液中的总胆固醇水平。

脂肪酸	按双键数目分	饱和脂肪酸：动物性脂肪中含量高	
		不饱和脂肪酸	单不饱和脂肪酸
			多不饱和脂肪酸
	按人体能否自行合成	必需脂肪酸	$\alpha$ -亚麻酸（ $\omega$ -3脂肪酸）
			亚油酸（ $\omega$ -6脂肪酸）
		非必需脂肪酸	

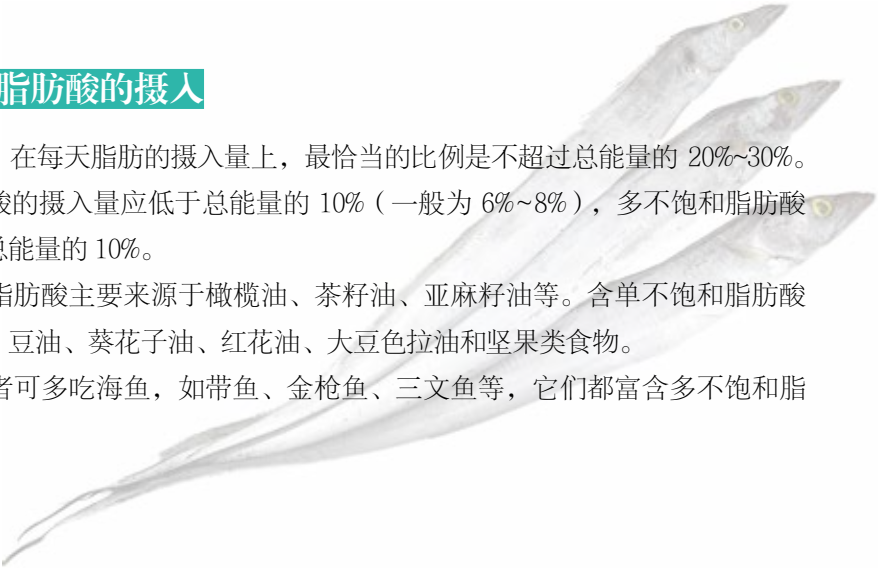
因此，高血压患者应减少饱和脂肪酸的摄入量，尤其要减少动物性脂肪如猪油、肥猪肉、黄油、肥羊、肥牛、肥鸭、肥鹅等的摄入，以预防血脂异常，防止高血压病情的发展。

## 增加不饱和脂肪酸的摄入

研究显示，在每天脂肪的摄入量上，最恰当的比例是不超过总能量的 20%~30%。其中饱和脂肪酸的摄入量应低于总能量的 10%（一般为 6%~8%），多不饱和脂肪酸的摄入量应为总能量的 10%。

单不饱和脂肪酸主要来源于橄榄油、茶籽油、亚麻籽油等。含单不饱和脂肪酸较多的食物有：豆油、葵花子油、红花油、大豆色拉油和坚果类食物。

高血压患者可多吃海鱼，如带鱼、金枪鱼、三文鱼等，它们都富含多不饱和脂肪酸。



## 荤素搭配，降脂又美味

许多高血压患者身体都比较肥胖，他们只记着医生“清淡饮食、注意减肥”的叮嘱，一些人干脆做了素食主义者。其实，这样不仅对稳定病情无益，而且对健康也不利，因为健康饮食关键在于平衡。

长期素食，一味地远离脂肪食物，会导致低胆固醇血症，更会增加心血管疾病的发病率，比如脑卒中。高血压患者每天脂肪的摄入量宜在 40~50 克。此外，含胆固醇的食物还是要适当摄取，因为胆固醇是人体细胞膜不可缺少的物质，维持细胞膜的正常结构、神经的传导及抗癌都需要胆固醇。高血压患者每天胆固醇的摄入量要少于 300 毫克。

食物搭配食用，可使膳食中提供的营养素和人体所需的营养保持平衡。即使是身体肥胖的高血压患者，膳食中也应该包括一定量的动物性食物，因为鸡蛋、牛肉、羊肉等动物蛋白所含的氨基酸与人体的需求相符，是植物蛋白不能替代的。

高血压患者应建立起正确的膳食观念，在限盐的前提下做到膳食平衡，每天都应该摄入一定量的谷物、水果、蔬菜和动物蛋白等，可以根据“中国居民平衡膳食宝塔”来规划自己的一日三餐。





## 烹调肉类，如何减少脂肪摄入

### “白肉”与“红肉”的选择

血压高的人，只要选择了正确的食材和正确的饮食方式，适当吃点肉是没问题的。比如“白肉”（即鱼、禽类肉）与“红肉”（猪、牛、羊肉）相比，脂肪含量相对较低，不饱和脂肪酸含量较高，特别是鱼类，其中含有的较多不饱和脂肪酸，对于预防血脂异常、血压升高具有重要作用。因此，高血压患者可将“白肉”作为肉类的首选食物。

选择“红肉”时，尽量选脂肪少的瘦肉，不宜选择夹有脂肪的肉和五花肉。另外，最好远离腊肉、香肠、咸肉等。



### 选择合适的烹饪方法

高血脂患者吃肉要巧妙。烹饪时采用蒸、煮、凉拌、涮等方式，能减少用油，也能减少脂肪的摄入。有些肉类可以通过烹调方法来减少脂肪的摄入，如注意去除瘦肉上附加的肥肉、去除肉皮等。



**方法1** 高血压患者要减少脂肪的摄入，烹调肉类时，最好先将附着在禽、畜肉上的肥肉、筋膜、肉皮等多余脂肪剔除，然后再进行下面的操作。



**方法2** 烹调前，先将肉放入沸水锅中焯煮一定时间，使肉中的不可见脂肪部分溶解出来，经去脂后的肉可直接拌入调料食用（热拌），肉汤凉后放入冰箱中冷冻，等浮油凝结后再去油，去油脂后的肉汤可用来做汤菜或作面汤。

## 低糖膳食，不让血糖升高

### 低糖食物排行榜（TOP10）



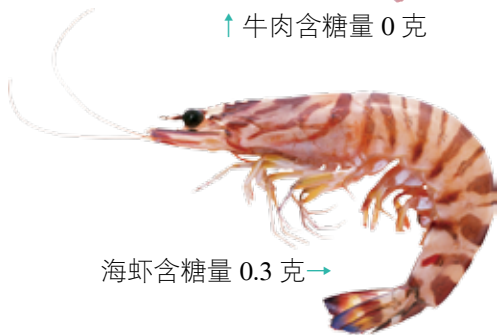
↑ 牛肉含糖量 0 克



↑ 带鱼含糖量 0 克



↑ 羊肉含糖量 0.1 克



海虾含糖量 0.3 克→



↑ 猪肉含糖量 0.9 克



↑ 鸡肉含糖量 0.7 克



↑ 牛奶含糖量 1.2 克



↑ 鸡蛋含糖量 1.6 克



黄瓜含糖量 1.6 克→



← 芹菜含糖量 1.6 克

以上食材每 100 克可食部分含糖量



## 选择替代品，替换调味糖

### 高血压患者饮食也不可过甜

高血压患者如果摄入过多的糖分，体内就会产生大量热量，当其超过生理需要时，剩余部分就会转化为脂肪而贮存在体内。然而体内过多的脂肪堆积，会使身体发胖，体重增加，为满足超重的血液供应，机体就会通过提高血压来完成。

另外，过多的脂肪堆积会使体内胆固醇水平增加，过多的胆固醇很容易在血管壁上沉积，从而促进动脉硬化的形成，加重高血压。其次，高血压患者吃下的糖吸收到血液里之后，血糖就会突然升高，从而刺激血压也升高。

血糖升高还能刺激胰岛细胞大量分泌出胰岛素，使血糖降低，这样导致血压忽高忽低，上下波动，对高血压患者很不利，容易合并糖尿病。

所以，高血压患者一定要限制糖的摄入，少吃甜点、蛋糕等高糖食物。



### 调味不用糖，选择代用品

高血压患者不宜多吃糖，那么喜爱甜食的患者怎么办呢？可以选择代用品。

体重没超标又没有糖尿病的高血压患者可用蜂蜜代替糖。蜂蜜属温性食品，其主要成分是葡萄糖和果糖，还含有少量的麦芽糖、蔗糖、糊精、树胶、含氮化合物、有机酸及铁、锰等矿物质。蜂蜜不但营养丰富，还是润肠、通便的佳品。高血压患者常吃蜂蜜能治疗便秘，使大便通畅，这样能减少高血压性心脏病突发事件的发生。

还可以用一些甜味剂代替糖。甜味剂并不属于糖类家族，属于无营养型的甜味剂，比如糖精、木糖醇、山梨醇、安赛蜜、甜蜜素等，这些甜味剂的甜度都远远高于蔗糖，食品工业中仅仅是用来改善食品口味的，并不影响血糖水平。尤其是高血压合并糖尿病患者可以在满足味蕾的同时，又能达到控制血糖的目的。



## 选对烹调方法，降低食物生糖指数

高血压患者应低糖饮食，不仅可以防止血压升高，还可避免高血压并发糖尿病。掌握食物的血糖生成指数，有助于高血压患者监测自己的日常饮食。

食物血糖生成指数（GI）是衡量进餐 2 小时后，食物引起血糖上升速度的快慢和高低的一项指标参数。即低 GI 的食物引起血糖变化小，高 GI 的食物引起血糖升高幅度大。GI<55 属低 GI 食物； $55 \leq \text{GI} \leq 75$  属中 GI 食物；GI>75 属高 GI 食物。

概括来说，高血压患者较适合食用低 GI 食物，中 GI 食物要控制食用量，高 GI 食物则最好不吃。

### 蔬菜不要切得太碎，豆类能整粒吃就不要磨

一般薯类、蔬菜等不要切得太小或制成泥状，因为食物切得越细碎，食用后血糖升得越快。宁愿多嚼几下，让肠道多蠕动，这对血糖控制有利。



### 急火煮，少加水

食物的软硬、生熟、稀稠、颗粒大小对食物血糖生成指数都有影响。加工时间越长，温度越高，水分越多，糊化就越好，食物血糖生成指数也越高。

### 烹调时加点儿醋或柠檬汁

食物经过发酵后产生的酸性物质，可使整个膳食的食物血糖生成指数降低，因此在副食中加醋或柠檬汁是简便易行的方法。



## 高、中、低生糖指数的食物搭配烹调

高、中食物血糖生成指数的食物与低食物血糖生成指数的食物一起烹饪，可以制成中等食物血糖生成指数的膳食。

## 增加主食中的蛋白质

如一般的小麦面条食物血糖生成指数为 81.6，强化蛋白质的意大利面条食物血糖生成指数为 37，加鸡蛋小麦面条食物血糖生成指数为 55。饺子是北方常吃的食物，蛋白质、膳食纤维含量高，也是一种低食物血糖生成指数食品。

## 粗细粮混合加工、混合吃

粗粮食物血糖生成指数较低，和细粮混合吃，可以整体降低食物的血糖生成指数。如在做米饭时放些玉米、燕麦或荞麦等。

## 烹调越简单、越少越好

尽量减少烹调食物，能生吃不熟吃。生吃不仅可以减少脂肪和盐的摄入量，还能延长食物在胃中停留的时间。



## 高血压患者怎么喝果汁

### 喝果汁的益处

用新鲜水果打的果汁中含有多种维生素和钾、钙、镁等微量元素，这些营养素对高血压患者来说是非常有益的。例如橙汁、草莓汁、猕猴桃汁中均含有丰富的维生素C。有人对641名成年人的血液进行化验后发现，血液中维生素C含量越高的人，其动脉的血压越低。研究人员认为，维生素C有助于血管扩张。

然而，果汁中也含有一定量的糖分，对于肥胖超重、血糖不正常的高血压患者，喝果汁应当有所限制，不宜长期、大量饮用。

### 果蔬汁可降压

为了避免过甜对高血压患者产生不利影响，可加入蔬菜、水果打成果蔬汁，如胡萝卜梨汁、西红柿柠檬汁、西芹苹果汁等。这样糖分减少了，而蔬菜中含有丰富的膳食纤维，可以帮助消化、排泄、促进新陈代谢，也是减肥瘦身的很好选择。

对于不喜爱吃蔬菜和水果的高血压患者，果蔬汁能够弥补营养，对降血压也有一定的帮助作用。而且制作方法简单，只需将食材洗净、准备好后放入果汁机，或者放入全自动豆浆机，按下“果蔬汁”键即可。

在选择蔬菜制作果蔬汁时，一般来说，能生食的果蔬都是可以榨汁饮用的，如番茄、胡萝卜、黄瓜、苹果、橙子等。但要注意，像土豆等不能生食的蔬菜是不宜选择的。此外，制作好的果蔬汁，最好连其中的渣滓一同喝下，不要浪费，因为其中含有丰富的膳食纤维。



## 食品交换份让餐桌更丰富

高血压患者在饮食方面有一定的限制，那么怎样能吃得丰富一些，又不引起血压升高呢？掌握食品交换份，就可轻松解决这一困扰。

食品交换份是营养学上的一个概念，凡能产生 377 千焦（90 千卡）热量的食物即为一个食品交换份。换句话说，每个食品交换份的食物所含的热量都是 377 千焦（90 千卡），但其重量可以不同。

食物交换份虽然计算有些粗糙，但使用方便，易于达到膳食平衡，便于控制总能量，可以做到食物多样化。掌握好方法对选择适合自己身体的食物大有好处。

按照食物来源、性质的不同，食物交换份可分成几大类。同类食物在一定重量内，所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物和能量相似。不同类食物间所提供的能量也大致相等。

食品交换份将食物分成 4 大类（细分可分成 8 小类），每份食物所含热量大致相仿，约 90 千卡，同类食物可以任意互换。具体食物的分量如下（重量均指生重）：

**谷薯组：**每份重量 25 克，能量 90 千卡。

**蔬菜类：**每份重量 500 克，能量 90 千卡。

**水果类：**每份重量 200 克（约一个中等大小苹果量），能量 90 千卡。

**大豆类：**每份重量 25 克，能量 90 千卡。

**奶制品：**每份重量 160 克，能量 90 千卡。

**肉类：**每份重量 50 克，能量 90 千卡。

**蛋类：**每份重量 60 克（一个中等大小的鸡蛋），能量 90 千卡。

**坚果类：**每份重量 15 克，能量 90 千卡。

**油脂类：**每份重量 10 克，能量 90 千卡。

也就是说，吃一斤的绿叶蔬菜（500 克），才与吃一两瘦肉（50 克）、一个鸡蛋（60 克）的热量相当。这表明，蔬菜可以多吃，肉就要少吃一些了。





**藕粉**

(100 克含糖量 93 克)



**虾片**

(100 克含糖量 85.5 克)



**苹果脯**

(100 克含糖量 84.9 克)



**蜜枣**

(100 克含糖量 84.4 克)



**葡萄干**

(100 克含糖量 83.4 克)



**红枣**

(100 克含糖量 81.1 克)



**甘薯片**

(100 克含糖量 80.5 克)



**牛奶饼干**

(100 克含糖量 80.3 克)



**糯米**

(100 克含糖量 78.3 克)



**奶油蛋糕**

(100 克含糖量 56.5 克)

一定要慎吃的高糖食物

## CHAPTER 2

---

一日三餐，  
平衡膳食，营养又降压

# 一日三餐巧安排

## 高血压患者每天应吃多少食物

高血压与膳食营养密切相关，合理饮食是治疗和控制病情的关键措施。所以高血压患者要学会一些营养配餐知识，在日常生活中合理规划好自己的饮食，做自己的康复调养师。

### 摄入适宜的热量

高血压患者每天膳食中热量的摄入要适宜。摄入过少，不利于身体健康；摄入过多，会使体重增加，易造成肥胖，对稳定血压无益。应努力通过饮食摄入适宜的热量，使体重保持在标准体重或接近标准体重为好。

要使摄入的热量更适合自身的需要，可通过具体的热量计算来确定。

#### 1. 计算标准体重（单位：公斤）

$$\text{标准体重} = \text{身高（厘米）} - 105$$

#### 2. 计算体重指数（BMI）

体重指数（BMI）是用来判断现有体重是消瘦还是肥胖的参考数值。

$$\text{BMI} = \text{现有体重（公斤）} \div [\text{身高（米）}]^2$$

### 中国成年人体重指数标准

消瘦	正常	超重	肥胖
< 18.5	18.5 ~ 23.9	24 ~ 27.9	≥ 28

#### 3. 判断劳动强度

劳动强度一般分为五种情况：极轻体力劳动、轻体力劳动、中等体力劳动、重体力劳动和极重体力劳动，具体的界定方法如下：



中国营养学会 1989 年 10 月提出劳动强度分级的参考标准

劳动强度级别	分级参考标准
极轻体力劳动	以坐着为主的工作，如会计、秘书等办公室工作
轻体力劳动	以站着或少量走动为主的工作，如教师、售货员等
中等体力劳动	如学生的日常活动等
重体力劳动	如体育运动、非机械化农业劳动等
极重体力劳动	如非机械化的装卸、伐木、采矿、砸石等

4. 查出每日每公斤标准体重需要的热量

不同劳动强度下热能需要量

不同劳动强度	每日每公斤标准体重所需要的热量（千卡）
极轻体力劳动	20 ~ 25
轻体力劳动	25 ~ 30
中等体力劳动	30 ~ 35
重体力劳动	35 ~ 40
极重体力劳动	40 ~ 45

5. 计算每日所需总热量（以标准体重为 55 公斤为例）

标准体重（公斤）× 每日每公斤标准体重需要的热量（千卡）=55 ×（25 ~ 30）=1375（约 1400）千卡 ~ 1650 千卡，每天所需热量取中值 1500 千卡。



## 一日三餐的能量如何分配

### 一日三餐的能量分配

营养学家们的研究成果表明，一日三餐热量的合理分配方案是：早餐占当天总热量的 30%~40%；午餐占 30%~40%；晚餐占 20%~30%。这是符合正常健康人一天生理活动中热能的耗求量的，大体上也适合高血压病患者。

### 一日三餐的营养需求

碳水化合物应占全天摄入总热量的 55%~60%，蛋白质应占全天摄入总热量的 15%~20%，脂肪的摄入量不能超过全天摄入总热量的 25%，胆固醇则应每天限制在 300 毫克以内。每天蔬菜的食用量为 400~500 克，水果的食用量为 200 克。

### 每天所需的三大营养素量

根据高血压患者每日膳食中三大生热营养素的生热比来计算三大营养素所占的热能：

碳水化合物应占全天摄入总热量的 55%~60%；

蛋白质应占全天摄入总热量的 15%~20%；

脂肪的摄入量不能超过全天摄入总热量的 25%。

因为碳水化合物、蛋白质、脂肪三大营养素的生热系数分别为：4 千卡 / 克、4 千卡 / 克、9 千卡 / 克，所以全天碳水化合物、蛋白质、脂肪的所需量为：

（单位：克）

碳水化合物	每天碳水化合物供给的热能 ÷ 4 = 碳水化合物每天所需量
蛋白质	每天蛋白质供给的热能 ÷ 4 = 蛋白质每天所需量
脂肪	每天脂肪供给的热能 ÷ 9 = 脂肪每天所需量

1200~1300 千卡全天带量食谱

早餐	带量食谱			
	馒头 75 克（1 个）+ 小米粥（小米 25 克）+ 双仁拌茼蒿（茼蒿 200 克，松子仁 10 克，花生仁 10 克，香油 2 克，盐 1 克）			
	能量计算器			
	脂肪 23.8 克	钠 883.2 毫克	热量 425 千卡	
午餐	带量食谱			
	米饭 100 克（熟重）+ 番茄炒虾仁（番茄 150 克，河虾仁 50 克，豌豆粒 50 克，盐 1 克，植物油 3 克）+ 胡萝卜炒木耳（胡萝卜 100 克，水发黑木耳 50 克，盐 1 克，植物油 3 克）			
	能量计算器			
	脂肪 4.2 克	钠 970.5 毫克	热量 471.5 千卡	
晚餐	带量食谱			
	荸荠绿豆粥（荸荠 150 克，绿豆 50 克，大米 20 克）+ 白菜心拌海带（水发海带、白菜心各 100 克，香油 2 克，盐 1 克）			
	能量计算器			
	脂肪 4 克	钠 584 毫克	热量 364 千卡	

1400~1500 千卡全天带量食谱

早餐	带量食谱			
	豆浆 200 毫升 + 玉米发糕（面粉 35 克、玉米面 15 克）+ 拌海带丝（水发海带丝 100 克，熟芝麻 10 克，香油 2 克，醋 3 克）+ 水煮鸡蛋 1 个（55 克）			
	能量计算器			
	脂肪 12.5 克	钠 273 毫克	热量 349 千卡	
午餐	带量食谱			
	红豆米饭（大米 30 克，红小豆 10 克）+ 焖平鱼（平鱼 200 克，植物油 2 克，盐 1 克）+ 茄汁菜花（番茄 50 克，菜花 250 克，植物油 4 克，盐 1 克）			
	能量计算器			
	脂肪 21 克	钠 994 毫克	热量 537 千卡	
晚餐	带量食谱			
	花卷 1 个（50 克）+ 腐竹拌黄瓜（腐竹 50 克，黄瓜 200 克，香油 3 克，盐 1 克）+ 木耳洋葱汤（洋葱 50 克，木耳 30 克，瘦肉 50 克，植物油 3 克，盐 1 克）			
	能量计算器			
	脂肪 21.5 克	钠 930.5 毫克	热量 517 千卡	

1600~1700 千卡全天带量食谱

早餐	带量食谱			
	豆浆 200 克 + 蒸饺（面粉 75 克，鸡蛋清 1 个，韭菜 150 克，香油 3 克，盐 1 克）+ 猕猴桃 100 克			
	能量计算器			
	脂肪 6.6 克	钠 444 毫克	热量 413 千卡	
午餐	带量食谱			
	绿豆米饭（大米 75 克，绿豆 25 克）+ 香菇烧肉（瘦肉 50 克，鲜香菇 25 克，胡萝卜 25 克，植物油 4 克，盐 1 克）+ 炒苋菜（苋菜 300 克，植物油 3 克，盐 1 克）			
	能量计算器			
	脂肪 12 克	钠 1051 毫克	热量 532 千卡	
晚餐	带量食谱			
	发面饼（面粉 100 克）+ 豆干炒圆白菜（圆白菜 100 克，豆腐干 50 克，植物油 4 克，盐 1 克）+ 口蘑烧油菜（口蘑 50 克，油菜 200 克，植物油 4 克，盐 1 克）			
	能量计算器			
	脂肪 14 克	钠 927 毫克	热量 668 千卡	

## 早餐：营养均衡多样化

早餐对高血压人群的一天起着重要的作用。如果早餐吃得科学、营养搭配均衡，血压就能保持平稳。相反，如果不吃早餐或长期摄入不当的早餐，就会降低免疫力，使胆固醇增加，使血压波动增大。因此，早餐不但要吃，还要吃得合理，吃得营养。

### 降压早餐怎么吃

#### 1. 进餐时间要早

高血压患者最好能在7点钟起床后的20~30分钟内吃早餐，因为这时人的食欲最旺盛，食物中的降压成分容易被消化吸收。此外，早餐与中餐之间间隔4~5小时为宜。

#### 2. 保证能量供给

高血压患者早餐食谱中的能量，一般应占全天总能量的30%~40%。

#### 3. 搭配要多样化

在“低盐低脂低糖”的前提下，选择多样化搭配，每天的早餐中至少都要搭配有五谷、肉蛋和蔬果三类食材，形式也可以多样化。

#### 4. 适量吃鸡蛋

高血压患者吃鸡蛋要适量，因为蛋黄中的胆固醇含量较高，一周吃的蛋黄不要超过4个。所以，高血压患者要以食用蛋白为主。

#### 5. 饮品选择有讲究

早餐的饮品中，牛奶是最佳的选择，但要以低脂或脱脂奶取代全脂奶；豆浆也是不错的饮品，但豆浆里最好不要放糖。此外，对高血压患者来说，早上最方便有益的饮料是白开水和茶水，含糖多的饮料不可多喝。

#### 6. 少吃煎炸类食品

高血压患者的早餐，应该少一些油条、油饼等煎炸类食物，因为这些食物油脂含量颇高，对血管健康不利。



## 降压早餐好搭档



全麦食品

+



脱脂牛奶

+



水果

**营养师支招** 全麦制作的馒头、花卷等富含较多的膳食纤维，可补充营养、调节血压；脱脂牛奶富含优质蛋白，脂肪含量低；水果富含维生素和膳食纤维，有助于调节血压平衡。



杂粮粥

+



白煮蛋

+



凉拌菜

**营养师支招** 粗细粮搭配在一起熬粥，有很好的调节血压的功效；鸡蛋中的钾可促进钠的排泄，同时还可对抗钠升高血压的不利影响，保护血管；凉拌菜能充分保护蔬菜中的维生素 C 等降压营营养素。

## 美味降压早餐推荐 香菇菜心面

### ○材料

面条 50 克，鲜香菇 2 朵，胡萝卜 20 克，菜心 50 克。

### ○调料

蒜片适量，盐 2 克，植物油 7 克。

### ○做法

- 1 菜心洗净，切断；香菇、胡萝卜均洗净，切片。
- 2 锅内倒油烧至五成热，爆香蒜片，放入胡萝卜片、香菇片翻炒均匀，加适量清水盖好锅盖。
- 3 待锅烧开后，将面条（可先用水冲洗以保持面汤清澈）和菜心放入锅中煮熟，加盐调味即可。





# 午餐：清淡为主，少盐低脂

## 降压午餐怎么吃

### 1. 不宜过饱

午餐吃得过饱，血液都用来消化食物，会使血流减慢，易造成血压波动，可能会严重影响上班族下午的工作效率。

### 2. 进餐速度要适中

因为下午要上班，所以很多上班族午餐时讲究速度，吃得很快，但是对于高血压患者来说，一定要注意午餐速度不宜太快，用餐时间不宜少于 20 分钟。

### 3. 饭后不宜久坐

“饭后百步走，活到九十九”，对于运动偏少的上班族而言，更加适合。饭后不要急于坐回办公桌前，不妨到户外走动一下，既可锻炼身体，又能看看风景，呼吸一下新鲜空气。

### 4. 吃一点，留一点

对于不是很理想的套餐，要“该浪费时就浪费”，尤其是动物脂肪和胆固醇过高的食物。

### 5. 定时

每天 11:00~13:00 属于正常午餐时间。按时午餐，可以使胃肠道功能正常发挥。

### 6. 不宜太简单

面条当午餐，确实是方便，但蛋白质、脂肪、碳水化合物摄入量不足，矿物质、维生素等营养素更是缺乏。以水果、零食当午餐也同样如此。

切记在低盐的前提下，至少要搭配五谷、肉蛋和蔬果这三类食材，才可以达到营养丰富且平衡。

## 降压午餐好搭档



糙米饭

+



芹菜香干

+



干烧带鱼

+



玉米汤

**营养师支招** 米饭中加入糙米后，膳食纤维和矿物质含量变得更丰富，更适合高血压患者食用；香干和带鱼富含植物和动物两种优质蛋白，适合于高血压患者补充营养并控制血压；芹菜不仅膳食纤维丰富，而且富含降压营养素。



玉米饼

+



洋葱土豆片

+



青椒肉丝

+



豆腐汤

**营养师支招** 玉米饼和土豆中都富含碳水化合物，而且玉米中还含有丰富的膳食纤维，土豆中富含钾；洋葱和青椒有助于扩张血管，起到控制血压的作用；豆腐中富含优质蛋白，很适合高血压患者日常补充蛋白质食用。

## 午餐便当加入大豆可预防高血压

大豆蛋白质含量相当高，而且是非常优质的植物蛋白质，有“地里长出来的肉”之称号。此外，大豆中还含有丰富的卵磷脂，可以降低血液中的胆固醇，并调节血脂；大豆中的低聚糖，可以促进我们肠道里有益菌的繁殖，有利于胃肠的健康；大豆里含有的各种矿物质，有助于补钙补镁。

用大豆代替一部分动物性食品，在获得优质蛋白质的同时，还可避免因食用动物食品而摄入过多的脂肪与胆固醇，从而降低患高血压的风险。

所以，在日常的午餐中适当添加一些大豆，对于高血压的防治是很好处的。

需要提醒的一点是，大豆的蛋白质含量为 35% 左右，整粒熟大豆的蛋白质消化率仅为 65.3%，但加工成豆浆消化率可达 84.9%，加工成豆腐则可提高到 92%~96%。所以，在日常生活中，我们不仅要适当吃一些整粒的大豆，同时还要注意适量食用一些大豆制品。

# 晚餐：只吃七分饱

## 降压晚餐怎么吃

### 1. 不宜多荤

晚餐过多进食肉类，不但增加胃肠负担，而且会使体内的血液猛然上升，加上人在睡觉时代谢变慢，血脂就容易沉积在血管壁上，从而引起动脉粥样硬化，易得高血压病。

### 2. 不宜过饱

中医认为，“胃不和，卧不宁”。如果晚餐过饱，必然会造成胃肠负担加重，就会使人失眠、多梦，久而久之，易引起神经衰弱、糖尿病等疾病。晚餐过饱，必然有部分蛋白质不能被消化吸收，在肠道细菌的作用下，会产生有毒物质，加之睡眠时肠管蠕动减慢，相对延长了这些物质在肠道的停留时间，从而有可能引发大肠癌。

### 3. 不宜太晚

晚餐不宜吃得太晚，否则易患尿道结石。不少人因工作关系很晚才吃晚餐，餐后不久就上床睡觉。人在睡眠状态下血液流速会变慢，小便排泄也随之减少，而饮食中的钙盐除被人体吸收外，余下的要经尿液排出。据测定，人体排尿高峰一般在进食后四至五小时，如果晚餐过晚，会使排尿高峰推迟至午夜，甚至凌晨，而此时人睡得正香，往往不会起床小便，这就使高浓度的钙盐与尿液在尿道中滞留，与尿酸结合生成草酸钙。当草酸钙浓度较高时，在正常体温下可析出结晶并沉淀、积聚，形成结石。

### 4. 不宜多甜

晚餐时和晚餐后都不宜经常吃甜食。糖经消化可分解为果糖与葡萄糖，被人体吸收后分别转变成能量与脂肪。我们都知道，运动对糖转换成脂肪有抑制作用，但晚餐后人的运动量减少，所以晚餐摄入过多的甜食，会使体内的脂肪堆积，久而久之令人发胖。

## 降压晚餐好搭档



五谷豆浆

+



清蒸茄子

+



凉拌苦菊

**营养师支招** 几种谷类、豆类搭配榨出的豆浆，不仅营养丰富，同时降压效果也更优一些；茄子和苦菊本身都是降压的常用蔬菜，清蒸和凉拌的做法，不仅清淡少油，也更利于血压的控制、血管的健康。



红豆包

+



凉拌苦瓜

+



杂蔬汤

**营养师支招** 红豆包富含膳食纤维，苦瓜则是有名的降压蔬菜，而杂蔬汤的加入，让整个晚上不仅营养更丰富，同时搭配也更合理，更具降压效果。

## 喝粥不如喝豆浆，汤面改蔬菜汤

很多老年人的高血压患者晚餐都喜欢吃一些汤汤水水的，这样不仅好消化，有助于肠胃健康，同时也能较好地控制晚餐的食量，利于身体健康和血压控制。

很多老年人晚餐更喜欢粥、面汤类的，其实，相比各种粥类、面汤、汤面等，豆浆和蔬菜汤要更有利于高血压患者的健康。

粥中的主要成分是碳水化合物，而豆浆是将大豆、黑米等豆类或五谷类浸泡后磨制而成的饮料。豆类的蛋白质含量相对较高。除蛋白质、钙、铁等各种微量元素和矿物质外，大豆中还含有叶酸、胆碱、不饱和脂肪酸和卵磷脂等营养物质，可以帮助人们降低血液中胆固醇的浓度，预防多种心脑血管疾病和其他慢性病，可以说豆浆是老年人补身祛病的最佳饮品。

相比面汤或汤面中碳水化合物占很大比重的营养配比，蔬菜汤中的营养成分要更多一些，因为早午餐已经食用了较多的碳水化合物，晚餐减少碳水化合物的摄入量更有利于血压、血糖的控制。

## 专题

# 10 大降压营养素

### 钾：促进钠的排泄，稳定血压

钾可抑制钠在肾小管的吸收，促进钠从尿液中排泄。同时，钾还可以对抗钠升高血压的不利影响，对血管的损伤有防护作用，有助于减少降压药的用量，还能预防血管硬化，维持良好的血管环境，减少脂质附着。

### 钙：增加尿钠排出

血液中的钙可以强化、扩张动脉血管，有助于降低血压。同时，增加尿钠排泄，减轻钠对血压的不利影响，有利于降低血压。

### 烟酸：促进血液循环

烟酸能扩张血管，降低体内胆固醇和甘油三酯含量，促进血液循环，从而起到降低血压的作用。

### 维生素 C：通过扩张血管辅助降血压

维生素 C 能够促进人体合成氮氧化物，而氮氧化物具有扩张血管的作用，所以有助于降低血压。

### 维生素 E：稳定血压

维生素 E 是抗氧化剂，其降压原理是通过保障体内能舒张血管的一氧化氮的供应（一氧化氮能有效地调节血压），使血压稳定。

### 锌：抑制有毒有害元素升高血压

锌元素有抑制有毒有害元素升高血压的作用，还可通过调节免疫功能来调节血压，并可通过肾素中血管紧张素参与血压的调节。此外，人体内锌镉的比值降低时血压会上升，增加锌的摄入量能防止镉增高而诱发的高血压。

### 膳食纤维：降低体内的钠含量

膳食纤维具有吸附钠的作用，并且能随粪便排出体外，使体内钠的含量降低，从而达到降血压的目的。

### $\omega$ -3 脂肪酸：舒张血管，降低血压

$\omega$ -3 脂肪酸可以提升体内一氧化氮的水平，能更好地舒张血管平滑肌，使血液流通顺畅，从而降低血压。

### 硒：扩张血管、减少血管阻力

硒可使血管扩张，减少血管阻力，降低血液黏度，从而使血压下降。

### 镁：使轻、中度高血压患者的血压下降

饮食中缺少镁的人血压易偏高，轻、中度高血压患者补充镁能使血压下降。镁能减少应激诱导的去甲肾上腺素的释放，从而起到降压的作用。

# CHAPTER 3

---

## 降压控压， 日常食材各有秘密武器





## 五谷主食类

谷类，也即粮食，包括米、面、杂粮、豆类、薯类等，作为中国人的传统饮食，几千年来一直是老百姓餐桌上不可缺少的主要食物之一，在我国的膳食中占有重要的地位，被当成传统的主食。

谷物含有丰富的碳水化合物和纤维素，而脂肪含量很少，碳水化合物能够直接而迅速地补充消耗，能够维持体温和参与体内多种代谢，并能防止人体摄入过量的其他食物。

与以动物性食物为主的膳食结构相比，这种膳食结构的人群患心、脑、血管性疾病以及高血压、糖尿病、癌肿等“现代文明病”的概率明显要低得多。

因为五谷主食类的主要成分是碳水化合物，很多人，尤其是减肥人士和糖尿病患者，认为应减少甚至不吃主食；有些人，吃正餐时，副食吃得特别多，尤其是荤菜，却常常忘记或故意不吃主食；还有一些人，以女士居多，习惯用蔬菜或水果代替主食，认为这样更有营养……其实这些都是不正确的饮食观念和习惯。

从现代营养学的角度来说，一日三餐要讲究营养均匀，因此，三餐中，尤其是早餐和午餐里，一定要摄入一定比例的五谷主食类食物。

## 粗细粮搭配好，健康降压真周到

“粗粮”是一个很广泛的概念，主要指包括玉米、高粱、燕麦、小米以及各种豆类在内的粮食，其中未经过精细加工的糙米、全麦面粉等，也在粗粮之列。大米、精白粉以及其他一些经精加工后的粮食作物则都属细粮行列。

从营养学的观点来看，粗粮和细粮各有特色。粗粮能供给人体较多的热量，且其中的蛋白质、膳食纤维及矿物质、维生素等含量也较多，因此具有较高的营养价值。

但如果因此就只吃粗粮，拒绝细粮，那也是不健康的。因为粗粮会影响蛋白质、无机盐以及某些微量元素的吸收，过量食用甚至会导致营养不良。

因此，日常饮食宜粗细搭配或轮流食用，这样才能使粗、细粮中的营养成分形成互补，以满足机体的需要。比如可以一个星期吃2~3次粗粮，定期吃些小米、高



梁、薏米、红薯、豆类等。中年人，尤其是有“三高”、便秘等症状者，或长期坐办公室接触电脑较多和应酬较多的人群，都需要注意多吃些粗粮。

## 制作降压主食的 6 大绝招

### 1. 少用发酵法

传统的发酵馒头、发糕、包子类主食中，添加了许多碱，也在无形中增加了钠的摄入量，最好少吃这些主食或是改用发酵粉来制作。

### 2. 多蒸煮烙，少煎炸

高血压患者宜少吃油条、油饼等煎炸类食物，因此在制作主食时也宜少用这类方法，而多用蒸、煮、烙等方法。

### 3. 宜杂不宜单一

高血压患者在制作主食时，不宜吃单纯的白面馒头、白米饭，最好添加一些玉米面、荞麦面、小米面及糙米、红豆、绿豆等其他品种的杂粮，这样口味杂一些会更利于血压的控制。

### 4. 少添加盐、碱、糖等

为使米粥更黏稠、润滑，有些人喜欢往粥里加碱，但是这样会破坏其中的维生素等营养成分。

有些人嫌白粥味太淡，喜欢往里面添加白糖、盐等调味，这对高血压患者来说是非常不可取的。

### 5. 熬粥时间不宜过长

通常情况下，粥熬的时间愈长口感愈好，营养也越容易吸收，这对于正常的老人和小孩非常适合，但对伴有糖尿病的高血压患者来说，就不是好事了。因为粥熬得越浓，喝了这样的粥，血糖会升得越快，就越不利于血糖的控制，所以熬粥时间要因人而异。

### 6. 热水做米饭

凉水烧米饭时，维生素 B<sub>1</sub> 逐渐溶于水中，若遇碱性热水极易被破坏；如将水煮沸再放米，蛋白质遇热会立即凝固，米粒便不易破碎，维生素 B<sub>1</sub> 的溶出也会减少，这样的米饭整粒、不黏腻、口感好。



## 玉米

### 既能预防又能辅助 降低高血压

**性味归经：**性平，味甘；入脾、胃经。

**推荐用量：**鲜玉米 100 克 / 天，玉米面  
70 克 / 天。

**选购技巧：**玉米面以当年或头年所产的  
新鲜者为佳。

### 降压武器：亚油酸、维生素 E

玉米中所含的亚油酸可抑制胆固醇的吸收，起到很好的辅助降低血压的功效；同时，亚油酸还可以和玉米胚芽中的维生素 E 协同作用，降低血液中胆固醇的浓度，防止其在血管壁上沉积，起到防治高血压的作用。

此外，玉米中含有高血压患者应多摄入的钾、镁、钙等元素。钾能促进钠的代谢，镁能扩张血管、辅助心脏的收缩，而钙具有降低血脂、抗血栓与扩张血管的功效。

### 最佳降压吃法

**直接煮食：**嫩玉米棒新鲜且营养丰富，宜直接煮食。

**做主食：**玉米面可直接煮成玉米面粥，或加工成窝头、玉米面饼等。

### 烹制小诀窍

- 煮粥时不建议用特别细的玉米面，最好用稍粗一些的玉米面或小玉米糁，而东北的大玉米碴因太过粗糙，易使肠胃负担过重，因此也不宜多吃。
- 新鲜玉米棒建议以黄色为好，因其中富含对人体有益的  $\beta$ -胡萝卜素、玉米黄质；选择时以七八成熟的为好，太嫩的水分太多，而太老的则淀粉多，蛋白质少。

### 玉米要吃全，降压效果多

玉米中丰富的膳食纤维可刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄，能辅助防治便秘和痔疮，减少胃肠病的发生；玉米胚芽中含有多种营养成分，有助于增强人体新陈代谢，有助于调整神经系统功能。因此，吃玉米时要吃全。

## 美味降压推荐 玉米绿豆粥（2~3 人份）

### ○材料

玉米糝、绿豆、糯米各 30 克。

### ○做法

- 1 玉米糝、绿豆、糯米分别淘洗干净；糯米浸泡 1 小时；玉米糝浸泡 6 小时；绿豆提前一晚浸泡。
- 2 锅置火上，放入适量清水，加入玉米糝大火煮沸后，放入糯米、绿豆，再次煮开后，转小火熬煮 30 分钟即可。

Tips

#### 煮粥点油，色美味爽滑

煮粥时，待粥煮开改小火时，点入几滴香油或其他植物油，这样熬出来的粥色泽会更鲜亮，口感也会更爽滑，同时还可防止扑锅。



### 烹调好搭档：玉米 + 绿豆

玉米和绿豆两者一起食用，不仅达到了氨基酸互补的效果，同时，还有较好的减肥清肠作用，夏天食用还能祛暑。



## 小米

### 适合久病体虚的高 血压患者食用

**性味归经：**性微寒，味甘；入脾、胃、肺经。

**推荐用量：**60克/天。

**选购技巧：**小米以米粒和颜色均匀、色淡黄或深黄且质地较硬者为佳。

### 降压武器：B族维生素、烟酸、膳食纤维、钙

小米中含有B族维生素、烟酸、膳食纤维及钙等多种营养成分，可以起到很好的抑制血管收缩、降低血压的作用。

此外，小米还能够改善脾胃虚弱、消化不良等症状，非常适于久病体虚的高血压患者调养身体食用。

### 最佳降压吃法

**做粥：**小米与牛肉、鸡肉等肉类，黄豆、红豆、花生等豆类，香菇、南瓜、荠菜等蔬果一起搭配做成粥，不仅降压功效好，而且有很好的养胃养生功效。

**做主食：**小米与黄豆、南瓜等一起做成馒头、煎饼食用，一方面使营养更丰富全面，另一方面降压效果也得以提升。

### 烹制小诀窍

- 小米宜与肉类搭配在一起食用，因为小米中的氨基酸缺乏赖氨酸，而肉类的氨基酸中富含赖氨酸，可以起到很好的弥补作用。

### 小米搭配着吃更好

高血压患者饮食中适量多添加一些小米，不仅有助于降压，同时可以调养肠胃，但注意不宜完全以小米为主食，应搭配其他谷类一起食用，以免主食品种单一，使身体缺乏某些必需的营养素。

## 美味降压推荐 小米牛肉粥（2 人份）

### ○材料

小米 100 克，牛肉 50 克，  
胡萝卜 10 克。

### ○调料

姜末 5 克，盐 2 克。

### ○做法

- 1 小米淘洗干净；牛肉洗净，切碎；胡萝卜洗净，去皮，切丁。
- 2 锅置火上，加适量清水烧沸，放入小米、牛肉碎、胡萝卜丁，大火煮沸后转小火煮至小米开花，加入姜末煮沸，加盐调味即可。

### 烹调好搭档：小米 + 牛肉

小米中所含的维生素 B<sub>1</sub> 有维持微血管健康、控制血糖的作用，可预防高血压合并糖尿病的发生；牛肉中富含优质蛋白质和锌，适量摄入有利于降低高血压的发病率。



Tips

#### 熬小米粥不宜用碱

用小米煮粥时不宜加碱，因为这样会破坏其所含有的 B 族维生素，使降压效果受影响。



## 燕麦

### 促进钠盐排出，辅助降低血压

**性味归经：**性平，味甘；归肝、脾、胃经。

**推荐用量：**50 克 / 天。

**选购技巧：**以外观完整、大小均匀、饱满坚实、富有光泽、不含杂质者为佳。

## 降压武器：膳食纤维、亚油酸

燕麦中富含的膳食纤维具有吸附钠的作用，可以帮助人体将多余的钠排出体外；同时，还可以吸收体内的胆固醇并将其排出体外，保持血管健康，从而降低血压。

此外，燕麦中所含的亚油酸可维持血液流通顺畅，起到降低动脉压的作用。

## 最佳降压吃法

**煮粥：**燕麦单独食用，或是与牛奶、大米、圆白菜等一起煮制成粥食用，不仅降压效果好，而且营养丰富口感好。

**燕麦饼：**用燕麦粉与土豆粉、玉米面、白面、大米粉一起制成饼、面条、面包等各类面点，也是不错的选择，风味和口感好，同时也可提升降压效果。

## 烹制小诀窍

- 燕麦有抑制血糖值上升的作用，与含淀粉较多、容易升高血糖含量的大米、面粉一起烹制食用，能较好地控制餐后血糖。
- 香蕉中含有较多的维生素 B<sub>6</sub>，可帮助提高机体血清素的含量，同时又富含钾。烹制燕麦时，加上一些香蕉，不仅可以提高降压效果，晚饭食用还可有助于改善睡眠。

### 煮着吃更营养，更降压

燕麦中的  $\beta$ -葡聚糖是水溶性纤维，煮食会大大增加  $\beta$ -葡聚糖的溶出，从而更好地被机体吸收利用。



## 美味降压推荐 牛奶麦片粥（1人份）

### ○材料

牛奶 150 克，大米、即食燕麦片各 20 克。

### ○做法

- 1 大米淘洗干净。
- 2 锅置火上，放入大米加适量清水大火煮沸，转小火煮至米粒快熟时，加入燕麦片和牛奶再煮 5~10 分钟即可。

Tips

#### 不要加盐或糖调味

煮牛奶麦片粥时，最好不要加入盐或糖调味，配上一份清淡的小菜、一个鸡蛋，就是一顿既营养、降压效果又好的丰盛早餐。



### 烹调好搭档：牛奶 + 燕麦

牛奶中含有丰富的钙和蛋白质，燕麦中含有大量的膳食纤维，两者一起煮食不仅有很好的降血压作用，同时，对于老年人便秘也有很好的预防效果。





## 薏米

### 适宜脾胃虚弱的高 血压患者食用

**性味归经：**性微寒，味甘淡；归脾、胃、肺、大肠经。

**推荐用量：**40 克 / 天。

**选购技巧：**以粒大完整、饱满色白、杂质碎屑少、带有清新气味者为佳。

## 降压武器：维生素、膳食纤维

薏米含有能扩张血管的物质，有助于降低血压。薏米富含维生素及膳食纤维等多种营养成分，有较好的利尿去湿、健脾养胃、清热润肺等功效，非常适宜因痰湿内阻造成的脾胃虚弱的高血压患者食用。

## 最佳降压吃法

**煮粥、饭：**薏米与红豆、绿豆、大米、糯米、枸杞、玉米、南瓜等一起煮成粥、饭或打成豆浆食用，都是不错的选择。

**煲汤：**薏米与冬瓜、胡萝卜、瘦猪肉、排骨、鸭肉、鲤鱼等蔬菜肉食一起煲汤，不仅营养丰富，降压效果也可得以提升。

## 烹制小诀窍

- 薏仁较难煮熟，烹煮之前先浸泡 3~5 个小时，让它充分吸收水分后再煮，不仅更容易熟，也会使其中的膳食纤维更易为人体所吸收。
- 除整粒食用外，将薏米打成粉再进行烹制，如制成各种饼或羹，也是一种很好的选择。

### 做法不同，功效侧重不同

薏米直接煮汤食用，去湿除风的功效更明显；若想求健脾益胃、治脾虚泄泻，则应将薏米炒熟后再烹制食用。

## 美味降压推荐 薏米冬瓜瘦肉汤（2人份）

### ○材料

猪瘦肉 100 克，冬瓜 200 克，薏米 30 克。

### ○调料

食盐 2 克，葱、姜各适量，胡椒粉、香菜各少许。

### ○做法

- 1 冬瓜洗净去皮切块备用；猪瘦肉洗净，切小块焯烫后，与薏米一起放入锅中，加适量清水，大火煮开后，改小火盖上锅盖煮 40 分钟。
- 2 放入冬瓜块煮熟，放入葱姜稍煮一会儿，加盐和胡椒粉调味，关火后撒上香菜末即可。

### 烹调好搭档：薏米 + 冬瓜

薏米富含膳食纤维，冬瓜中不仅富含膳食纤维，同时还含有较多的钾，两者一起食用，可以有效避免胆固醇在血管壁沉积带来的血压升高；同时，也对血管有一定保护作用。



Tips

#### 薏米提前浸泡更好熟

薏米烹饪前需要浸泡，否则不易熟；注意，浸泡薏米的水要与米同煮，不能丢弃，以便高血压患者最大限度地吸收其营养成分。



## 荞麦

**所含芦丁可较好地  
控制血压上升**

**性味归经：**性寒，味甘、微酸；归脾、胃、大肠经。

**推荐用量：**50 克 / 天。

**选购技巧：**以粒大完整、饱满均匀、杂质碎屑少者为佳。

### 降压武器：芦丁、钾

荞麦中含有大量的黄酮类化合物，尤其是所含丰富的芦丁，不仅能维持毛细血管的抵抗力，抑制血压上升，还具有很好的抗氧化作用。此外，荞麦中所含的钾有助于钠的代谢和排出，也起着很好的调节血压的作用。

### 最佳降压吃法

**做主食：**单独用荞麦粉，或与少量其他五谷粉类一起做成面条、煎饼、馒头等主食食用。

**冲饮：**将苦荞炒制后，用沸水冲泡，长期饮用对降低血压有较好的效果。

### 烹制小诀窍

- 荞麦米口感较粗糙，与大米、面粉搭配，既可缓解其粗糙的口感，同时还可实现氨基酸等营养成分的互补。
- 荞麦中含有丰富的膳食纤维，其含量是一般精制大米的 10 倍，因此一次不可食用太多，以免造成消化不良。

### 荞麦凉面，美味又降压

夏季，荞麦粉做成面条煮熟后，与黄瓜丝、萝卜丝、蒜蓉、醋等一起调成凉面食用，不仅爽口宜人，同时降压效果也非常好。

## 美味降压推荐 荞麦蒸饺（2人份）

### ○材料

荞麦粉 200 克，韭菜 100 克，鸡蛋 1 个（约 60 克）。

### ○调料

姜末、香油各适量，盐 2 克。

### ○做法

- 1 鸡蛋打入碗内，打散，用植物油煎成蛋饼，铲碎；韭菜择洗干净，切末。
- 2 将鸡蛋、虾仁、韭菜、姜末放入盆中，加盐、香油拌匀，调成馅。
- 3 荞麦粉放入盆内，用温水和成软硬适中的面团，擀成饺子皮，包入馅，收边捏紧，做成饺子生坯，送入烧沸的蒸锅中火蒸 20 分钟即可。

### 烹调好搭档：荞麦 + 鸡蛋

荞麦含有烟酸，鸡蛋含色氨酸，同食可提高体内烟酸含量，有助于保持皮肤、消化系统和神经系统的健康。



Tips

#### 添加五谷，营养更均衡

荞麦口感较粗糙，蒸或煮时宜加些面粉、大米等，这样会让其口感变得滑、软一些；而且粗细粮搭配食用，营养也会更均衡。



## 绿豆

### 促进钠的代谢和排出，调节血压

**性味归经：**性寒，味甘；归心、胃经。

**推荐用量：**25克/天。

**选购技巧：**以色泽浓绿、富有光泽、粒大饱满圆整、煮之易酥、不含杂质者为佳。

## 降压武器：烟酸、钾

绿豆具有利尿的功效，可排出体内多余的钠，使血细胞中水含量及血管内的血容量降低，从而减小血液对血管壁的压力，起到辅助降压的作用。绿豆含有丰富的钾，也有助于钠的代谢和排出，起着很好的调节血压的作用。

## 最佳降压吃法

**绿豆粥：**绿豆与大米、小米等一起煮成粥，夏季食用，不仅降压，同时也有很好的降暑效果。

**绿豆汤：**绿豆加清水煮成汤，热饮或是放温凉后加冰糖，可代茶、代水饮用，是夏季很好的饮料。

## 烹制小诀窍

- 绿豆烹煮前，先在清水中提前浸泡一夜，会更好煮熟、煮开花。
- 煮绿豆汤时别用铁锅，因绿豆中的类黄酮和金属离子作用后，可能形成颜色较深的复合物，从而对绿豆的抗氧化作用产生干扰，影响矿物质的吸收。

## 搭配其他五谷，降压又营养

绿豆与大米、小米、黑豆、黄豆等其他五谷一起搭配着食用，不仅可以实现氨基酸互补，同时也可以加强降压效果，更利于高血压患者保持血压稳定。



## 美味降压推荐 荸荠绿豆粥（2人份）

### ○材料

荸荠 150 克，绿豆 50 克，  
大米 20 克。

### ○调料

冰糖、柠檬汁各适量。

### ○做法

- 1 荸荠洗净，去皮切碎；绿豆洗净，浸泡 4 小时后蒸熟；大米洗净，浸泡 30 分钟。
- 2 锅置火上，倒入荸荠碎、冰糖、柠檬汁和清水，煮成汤水。
- 3 另取锅置火上，倒入适量清水烧开，加大米煮熟，加入蒸熟的绿豆稍煮，倒入荸荠汤水搅匀即可。

### 烹调好搭档：绿豆 + 大米

绿豆的蛋白质中富含人体所必需的 8 种氨基酸，大米中富含蛋白质和碳水化合物等营养成分，两者一起搭配食用，可实现氨基酸等营养成分的互补。



#### Tips 绿豆别煮得太烂

绿豆不宜煮得过烂，以免使有机酸和维生素遭到破坏，这样会降低其清热、祛暑的功效。





## 黄豆

### 促进钠排出，使血液通畅

**性味归经：**性平，味甘；归脾、胃、大肠经。

**推荐用量：**30 克 / 天。

**选购技巧：**色泽光亮干净、颗粒饱满整齐均匀、无破瓣者为佳。

## 降压武器：亚油酸、钾

黄豆中含有丰富的钾元素，钾元素有抑制钠离子升高血压的作用。经常吃黄豆，能及时补充随尿液排出的钾元素，从而使血压保持平衡。

此外，黄豆中含有丰富的亚油酸，具有抗血栓、抗血凝以及扩张血管的作用，还可使血液顺畅流通，降低动脉压。

## 最佳降压吃法

**豆腐：**黄豆制成豆腐及豆制品后，做法吃法非常丰富。高血压患者在平时适量食用一些豆腐，不仅有利于血压的控制，同时也是很好的营养补充方式。

**豆浆：**黄豆与花生、核桃、薏米等一起打成豆浆，是早餐或晚餐时很好的搭配饮品。

## 烹制小诀窍

- 黄豆做豆浆时，可干打，也可浸泡后湿打，但是须提前浸泡一夜，这样不仅榨出的豆浆更爽滑，同时豆渣也相对更少一些。
- 要想黄豆的降压效果更好，最好整粒食用，平时用沸水煮熟可做凉拌菜；或者做成豆浆饮用时，最好也将豆渣吃掉，以免浪费其中的降压成分。

### 卤黄豆，美味又降压

在平时做卤肉、猪蹄、鸡爪等肉食时，放入一些黄豆一起卤，不仅可使肉食更易熟，同时也可使黄豆口感更好、营养及降压（整粒黄豆更降压）效果更好。

## 美味降压推荐 韭菜豆渣饼（2人份）

### ○材料

黄豆渣 80 克，玉米面 100 克，韭菜 50 克，鸡蛋 1 个。

### ○调料

香油适量，盐 1 克。

### ○做法

- 1 豆渣放入玉米面中，混合均匀；鸡蛋打入豆渣玉米面中混合均匀；韭菜洗净切碎，倒入面中，调入盐和香油。
- 2 所有材料混合均匀，团成团，压成小饼状。
- 3 平底锅中倒少许油，放入小饼小火煎至一面金黄后翻面，煎至两面都成金黄即可。

### 烹调好搭档：黄豆 + 玉米

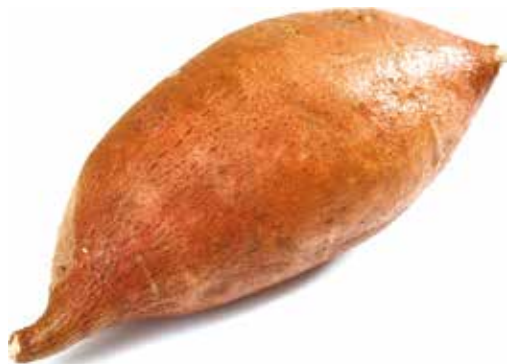
黄豆宜搭配玉米食用，因为黄豆中色氨酸、赖氨酸含量丰富，而玉米赖氨酸、色氨酸含量较少，二者搭配在一起吃，营养可互补，蛋白质的吸收利用率会更好。



Tips

#### 别浪费降压的豆渣

平时做豆浆时，不要丢掉豆渣，将豆渣加面粉或玉米面做成窝头，不但可以更全面地利用黄豆的营养，同时也更有利于吸收其中的营养成分。



## 红薯

### 保持血管弹性，稳定血压

**性味归经：**性平，味甘；归脾、胃、大肠经。

**推荐用量：**50~100克/天。

**选购技巧：**以表面光滑、无黑色或褐色斑点、形似纺锤者为佳。

### 降压武器：黏蛋白、膳食纤维

红薯切开后会渗出白色的浆状物质，这种物质是黏蛋白。它能保护黏膜，促进胆固醇的排泄，保持血管壁的弹性，有助于降低血压。

此外，红薯中富含的膳食纤维，可以帮助排出血液中多余的胆固醇，维持血管弹性，稳定血压。

### 最佳降压吃法

**煮粥或饭：**红薯与大米、小米、玉米等一起煮成粥或是米饭，尤其是对于中午带饭的上班族来说，不仅使午饭的营养更丰富，也有利于血压的控制。

**炒食：**红薯与土豆一样都是淀粉丰富的食物，其实两者在吃法上是很有一些相通之处的，土豆的很多做法也很适合于红薯，如清炒红薯丝、红薯丁炒饭等。

### 烹制小诀窍

- 红薯一定要蒸熟煮透再吃，因为红薯中的淀粉颗粒不经高温破坏，难以消化。
- 红薯去皮切块后要尽快烹调，不要久放，以免其氧化变黑，影响美观和营养成分。

### 清炒红薯叶，比红薯更降压

一般人都知道红薯好吃，但是你可知道，其实红薯叶也是一种很美味的蔬菜，加少许食用油清炒后，放入一些蒜末调味，不仅非常爽口，而且降压效果也非常好。

## 美味降压推荐 红薯鱼饼（2人份）

### ○材料

红薯、面粉各 100 克，鱼肉 50 克。

### ○调料

酱油、姜末、葱花各适量。

### ○做法

- 1 将红薯洗净后蒸熟、去皮，压成泥状；加入面粉；取净鱼肉剁碎，加酱油 5 克。
- 2 锅中放山茶油或花生油，烧热后下姜末、葱花炒香，再下鱼肉略炒，做成馅。
- 3 将鱼肉馅掺入到红薯泥面中，压成饼，上笼蒸熟即可。

### 烹调好搭档：红薯 + 鱼肉

鱼肉中富含的蛋白质和脂肪，可以弥补红薯中的营养空缺，两者一起搭配对保持血管弹性非常有利。



Tips

#### 红薯要搭配着吃

红薯缺少蛋白质和脂肪，因此要搭配蔬菜、水果及蛋白质食物一起吃，才不会营养失衡。

## 专题

## 降血压忌吃的主食

## 油条



营养成分	含量
热量	386 千卡
蛋白质	6.9 克
脂肪	17.6 克
碳水化合物	51.0 克
钠	585.2 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

## 忌吃原因

1 炸油条中的油经反复高温加热后，其中的不饱和脂肪酸所产生的聚合物——二聚体、三聚体，对身体不利。

2 高温使蛋白质变质而降低营养价值，并会破坏食物中的脂溶性维生素，如维生素 A、维生素 E。

3 油条中加入了明矾而使铝含量严重超标。过量摄入铝会对人体有害，因为铝容易被肠道吸收，并影响智力发育，可能导致老年性痴呆症。

## 方便面



营养成分	含量
热量	472 千卡
蛋白质	6.9 克
脂肪	21.1 克
碳水化合物	61.6 克
钠	1144 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

## 忌吃原因

1 方便面是含钠高的食品，其中钠主要来自于调味料和汤包，因为调味料富含食盐和酱料。一袋方便面中所携带的小袋调味料中盐含量为 5.6 克，比一个人一天所需要的食盐用量都高。

2 方便面经过油炸，营养价值下降，不含维生素 A 和维生素 C，所含其他维生素极少，原本富含的 B 族维生素也被破坏了，且吃得过多，还会导致脂肪摄入超标。



除这些主食外，炸菜盒子、黄油面包、麻烘糕、春卷、糖火烧、老婆饼等高盐、高糖、高脂肪的食物也在高血压患者忌吃之列。

## 蛋糕



营养成分	含量
热量	347 千卡
蛋白质	8.6 克
脂肪	5.1 克
碳水化合物	67.1 克
钠	67.8 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

### 忌吃原因

- 1 常吃蛋糕会增加血液中低密度脂蛋白胆固醇的含量，同时会减少可预防心脏病的高密度脂蛋白胆固醇的含量，增加高血压患者患冠心病的危险。
- 2 蛋糕富含脂肪，常吃会增加血液黏稠度并促使血栓形成，从而会加快动脉粥样硬化，增加糖尿病的发病率。
- 3 蛋糕店用的巧克力，绝大部分都是代可可脂巧克力，含有反式脂肪酸，其健康价值是负数。

## 咸面包



营养成分	含量
热量	274 千卡
蛋白质	9.2 克
脂肪	3.9 克
碳水化合物	51.0 克
钠	526 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

### 忌吃原因

- 1 咸面包含盐分较高，非常不利于高血压患者。
- 2 咸面包含有很高的热量，而维生素、矿物质等营养素相对匮乏，因此多吃对高血压患者健康不利。





## 蔬菜水果类

蔬菜可提供人体所必需的多种维生素、矿物质和膳食纤维等营养物质，是人们日常饮食中必不可少食物之一。据国际物质粮农组织 1990 年的统计，人体必需的维生素 C 中有 90%、维生素 A 中有 60% 来自于蔬菜。

按可食用部位的不同，蔬菜可划分为根菜（如萝卜、胡萝卜等）、茎菜（如莲藕、姜、马铃薯等）、叶菜（如白菜、菠菜、紫甘蓝等）、花菜（如菜花、金针菜等）、果菜（如黄瓜、茄子、西葫芦等）这五大类。

蔬菜的营养物质主要包含矿物质、维生素等，这些物质的含量越高，其营养价值也越高。此外，水分和膳食纤维的含量也是重要的营养品质指标。通常，水分含量高、膳食纤维少的蔬菜鲜嫩度较好，其食用价值也较高；但从养生保健的角度来说，膳食纤维也是一种必不可少的营养素，而对于高血压患者来说还是一项非常重要的降压营养素。

### 用芝麻油拌凉菜，降压效果更好

美国和印度的研究显示，长期食用芝麻油对减少高血压的发生有益，而且还会降低高血压患者为了降低血压所必须服用的药物数量。

芝麻油，又称香油，其中含有丰富的维生素 E 和亚油酸。亚油酸有降低血脂、软化血管、降低血压、促进微循环的作用，与各种富含维生素、膳食纤维及其他降压成分的蔬菜一起搭配拌食，不仅降压效果大大增加，同时也有助于高血压患者控制和减少油脂的摄入量，更进一步增强降压效果。

芝麻油不仅可降血压，同时还有以下多种功效：

**延缓衰老：**芝麻油中含丰富的维生素 E，可促进细胞分裂并延缓衰老。

**保护血管：**芝麻油中所含的亚油酸、棕榈油酸等不饱和脂肪酸，可促进胆固醇的代谢，并有助于消除动脉血管壁上的沉积物。

**润肠通便：**芝麻油可使肠道更润泽，从而促进通便。

提醒一点，芝麻油的热量较多，吃时以适量为宜，不建议过多。

## 做菜放点花生酱，降压又降脂

花生酱是以优质花生米等为原料加工制成的，其成品为硬韧的泥状，有浓郁的炒花生香味，且余味悠长。

从营养学的角度来说，花生酱中不仅含有丰富的蛋白质、锌、磷、铜及维生素B、E等营养成分，还有很好的降血压、降血脂等功效，对高血压、糖尿病都能起到一定的辅助治疗作用；同时其中还含有可促进睡眠的色氨酸，对睡眠不好的高血压患者来说很有帮助。

此外，美国科学家在花生酱的原材料——花生中，发现了一种活性很强的天然多酚类物质——白藜芦醇，这种物质可以降低血小板聚集，并防治动脉粥样硬化、心脑血管疾病，进而起到降低血压的作用。

花生酱中含有大量的单不饱和脂肪酸，它可以降低人体内的胆固醇含量，减少罹患心脏病的风险。同时，花生酱会让人产生饱腹感，减少日常饮食的摄入量，因而是一种非常健康的食品。日常饮食中每餐摄入10~15克，也即1勺左右即可起到较好的作用。注意，花生酱的热量、脂肪和钠盐的含量都较高，不宜多吃。

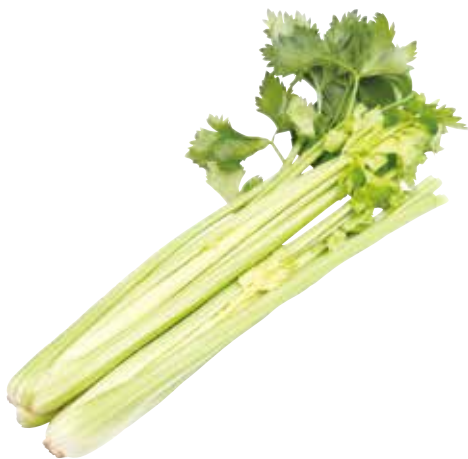
## 西瓜皮降压降暑效果更好

夏季气温偏高，高血压患者比较容易出现血压波动。作为夏季的主打水果，西瓜不仅能降暑解渴，对控制血压也有一定益处。吃完西瓜，一个大大的西瓜皮却往往被扔掉浪费了，但你可知道其实西瓜皮的降压功效更好呢？

相比西瓜瓤，西瓜皮的糖分要更少一些，而且味甘性凉，有很好清暑热除心烦的功效，更适于高血压患者在夏季食用。

吃完西瓜后留下瓜皮，去掉外层的绿衣，剩下白色部分，或是凉拌，或是热炒，都会是一道非常简单而美味的降压菜。当然，用西瓜皮包饺子也是一种不错的选择。

此外，高血压患者用其煮水后，还是一道清凉解暑又能降压的绝佳饮品。



## 芹菜

### 增加血管弹性，有效降压

**性味归经：**性寒，味甘，入胃、膀胱经。

**推荐用量：**50~100克/天。

**选购技巧：**芹菜以颜色鲜绿、叶柄厚、颈部稍圆且内凹、菜叶翠绿而稀少者为佳。

## 降压武器：维生素 P、芹菜素

芹菜中的维生素 P 可降低毛细血管的通透性，增加血管弹性，具有降血压、防止毛细血管破裂等功效，对于原发性、妊娠性及更年期高血压均有益处。芹菜中所含的芹菜素有明显降压作用。此外，芹菜中富含膳食纤维，可以促使胆固醇转化为胆酸，进而降低血脂，有效预防动脉硬化及心脑血管疾病。

## 最佳降压吃法

**凉拌：**芹菜的降压作用在其炒熟后并不明显，最好凉拌，这样可以最大限度地保存营养，起到降压的作用。所以，芹菜很适合做凉拌菜。

**包饺子：**把芹菜连叶一起洗净剁碎，与肉馅按 1:1 的比例搅拌均匀，放入少许调味料，做出来的饺子不仅味道鲜香，而且可以最大程度地保存降压元素维生素 P 和芹菜素的含量。

## 烹制小诀窍

○烹制时，先将芹菜放入沸水中焯烫，除了可以使成菜颜色翠绿、口感更爽脆外，还可以减少烹制的时间，降低油脂摄入量。

### 芹菜叶煮面条，美味又降压

芹菜叶营养价值高、降压效果显著，其中胡萝卜素含量是茎的 8 倍多，维生素 C 含量是茎的近 3 倍，镁含量是茎的 3 倍多，钙含量是茎的 2 倍多，而钠的含量仅是茎一半左右。煮面条时，放些芹菜叶，不仅美味可口，降血压功效也更显著。

## 美味降压推荐 炆拌芹菜腐竹（2人份）

### ○材料

芹菜 250 克，腐竹 50 克。

### ○调料

葱花、盐、鸡精、植物油  
各适量。

### ○做法

- 1 腐竹洗净，切菱形段，入沸水中焯 30 秒，捞出，凉凉，沥干水分；芹菜择洗干净，切菱形段，入沸水中略焯一下，捞出，凉凉，沥干水分；取盘，放入腐竹段、芹菜段、盐和鸡精搅拌均匀。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，加葱花炒出香味，关火。
- 3 将炒锅内的油连同葱花一同淋在腐竹和芹菜段上拌匀即可。

### 烹调好搭档：芹菜 + 腐竹

芹菜中的钾可排除体内多余的钠，帮助降低血压；腐竹中维生素E的含量很高，这对增强毛细血管功能、改善微循环、防止动脉粥样硬化和抑制血栓形成都具有重要的意义。



Tips

#### 炆拌菜减脂、降热量

炆拌菜，可使菜肴不充分吸收油脂；不在油锅中长时间的翻炒，可以避免热量的增加。



## 菠菜

### 限制钠内流，减少 甲肾上腺素释放

**性味归经：**性寒，味甘；入肠、胃经。

**推荐用量：**80~100克/天。

**选购技巧：**以植株健壮、色泽鲜嫩翠绿、有弹性且整齐不断、根上干净者为佳。

## 降压武器：镁、钾

菠菜中含有的镁能稳定血管中平滑肌细胞膜的钙通道，排出钙离子，泵入钾离子，加上菠菜本身也含钾，能限制钠内流，减少应激诱导的去甲肾上腺素的释放，从而起到降压的作用。

## 最佳降压吃法

**凉拌：**菠菜焯汤后，与蛋皮、花生米、粉丝、蒜蓉等一起凉拌，不仅口感鲜爽，营养丰富，而且降压效果也更好。

**做汤：**菠菜与猪肝、鸡蛋、粉丝、面条等一起做成汤食用，降压效果同样不错。

## 烹制小诀窍

- 烹制菠菜时，最好先用开水焯烫一下，然后再按正常的程度去凉拌、炒食或做汤食用，这样既有利于保持菠菜的营养成分，又可去除菠菜中的草酸。
- 菠菜中富含维生素C，烹饪时间越长，其中的维生素C损失越多，在烹制时要多加注意。

### 焯烫减少草酸含量

菠菜中富含草酸，不利于降压效果的展开，所以烹调前最好用沸水先将菠菜焯烫，这样可减少其中约80%的草酸，从而增强其降压效果。

## 美味降压推荐 菠菜炒猪肝（2人份）

### ○材料

猪肝 200 克，菠菜 150 克。

### ○调料

葱花、姜末、酱油、料酒、  
淀粉各少许，白糖 8 克，  
盐 3 克。

### ○做法

- 1 猪肝放入水中泡 30 分钟，去除血水，捞出，切片。
- 2 猪肝放入碗中，加入葱花、姜末、酱油、料酒、淀粉拌匀腌渍 10 分钟。
- 3 菠菜择洗干净，放入沸水中略加焯烫，捞出控水，切段。
- 4 锅置火上，放油烧热，放入猪肝大火炒至变色；放入菠菜稍炒，加盐、白糖炒匀即可。

### 烹调好搭档：菠菜 + 猪肝

猪肝中富含叶酸、维生素 B<sub>12</sub> 及铁等造血原料，菠菜中也含有较多的叶酸和铁，两者同食，不仅有较好的降压效果，同时补血效果更强。



Tips

#### 菠菜根中富含多种营养

菠菜根中含有纤维素、维生素和矿物质等多种营养素，食用时去除多余的须根即可，最好不要将其粗大的红根全部去掉。





## 油菜

### 富含钙、钾，保护 动脉壁

**性味归经：**性凉，味甘，入肝、脾、肺经。

**推荐用量：**150 克 / 天。

**选购技巧：**以鲜嫩洁净、无黄烂叶、无病虫害者为佳。

### 降压武器：钙、钾

油菜中含丰富的钙。我国流行病学证实，人体缺钙会引起血压升高，人体平均每日钙摄入量与血压水平呈显著的负相关，也就是说，钙摄入量低者血压高，反之钙的摄入量增加则血压降低。

此外，油菜中所含的钾，可避免高血压对动脉壁造成的损伤。

### 最佳降压吃法

**炒菜：**油菜单做或与香菇、木耳、瘦肉、鸡蛋一起大火炆炒食用，都有不错的降压效果。

**做汤粥：**小油菜的叶子比较柔软，非常适于用来煮粥或煲汤，将切细的油菜加入快煮好的大米粥中，不仅可丰富口感，也可增强其降压效果。

### 烹制小诀窍

- 油菜宜现做现切，并用大火爆炒，这样既能保持其口味鲜脆，又可使营养成分不被破坏。

### 油菜直接煮汤，减少脂肪摄入

用油菜做汤时，可将洗好、切好的油菜直接放入沸水锅中，不用油炒，出锅前滴少许香油即可。这样烹饪不用过多的油，可减少脂肪的摄取。

## 美味降压推荐 香菇油菜（2人份）

### ○材料

油菜 300 克，香菇 50 克。

### ○调料

盐 3 克，水淀粉 10 克，酱油、白糖各 5 克。

### ○做法

- 1 油菜择洗干净，沥干；香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切片。
- 2 炒锅置火上，倒油烧热，放入油菜，加盐，翻炒片刻，盛出待用。
- 3 锅置火上，倒油烧至五成热，放入香菇翻炒均匀，然后调入酱油、白糖炒至香菇熟，用水淀粉勾芡，放入炒熟的油菜翻炒均匀即可。

### 烹调好搭档：油菜 + 香菇

油菜和香菇中都富含膳食纤维，搭配食用能促进胃肠蠕动，缩短食物在胃肠中停留的时间，促进肠道代谢，减少胆固醇在血管壁上的堆积，扩张血管，促进钠排出，起到降压作用。



Tips

#### 选用大棵的白菜型油菜

做这道菜时，最好选用原产于南方的白菜型油菜，不仅做出来的菜外形美观，而且口感更加脆嫩，梗茎部肉质更丰富。



## 茼蒿

### 辅助治疗原发性高血压

**性味归经：**性温，味甘、涩；入肝、肾经。

**推荐用量：**50~100克/天。

**选购技巧：**以叶片无黄色斑点、鲜亮翠绿、根部肥满挺直者为佳。

### 降压武器：挥发油、胆碱

茼蒿中的挥发油有健脾和胃的功效，有利于辅助治疗脾胃不和引起的原发性高血压，改善眩晕胸闷、食少痰多等症状。此外，茼蒿中所含的胆碱也有降低血压的作用。

### 最佳降压吃法

**凉拌：**茼蒿焯烫后，加坚果碎、蒜蓉、麻酱等一起凉拌后食用，口感清爽，降压效果较好。

**快炒：**茼蒿可与鸡蛋、豆腐、肉类等一起炒制，也可单独清炒，清炒后不仅有一股特殊的香味，而且降压效果同样不错。

### 烹制小诀窍

- 茼蒿中的芳香精油遇热易挥发，会减弱茼蒿的健胃作用，烹调时应大火快炒。
- 茼蒿与肉、蛋等荤菜共炒可提高其维生素A的利用率。

### 茼蒿榨汁饮用，降压醒脑

用新鲜的茼蒿榨成汁，每天喝两次，一次1杯，可以有效缓解因高血压而引起的头晕脑涨，同时起到补脑、提高记忆力的作用。

## 美味降压推荐 双仁拌茼蒿（2人份）

### ○材料

茼蒿 200 克，松子仁、花生仁各 25 克。

### ○调料

盐 3 克，香油 2 克。

### ○做法

- 1 将茼蒿择洗干净，下入沸水中焯 1 分钟，捞出，凉凉，沥干水分，切段；松子仁和花生仁挑去杂质。
- 2 炒锅置火上烧热，分别放入松子仁和花生仁炒熟，取出，凉凉。
- 3 取盘，放入茼蒿，用盐和香油拌匀，撒上松子仁和花生仁即可。

### 烹调好搭档：茼蒿 + 坚果

茼蒿中含有较多的脂溶性维生素——胡萝卜素，与富含油脂的坚果或鸡蛋、肉类一起食用，可促进胡萝卜素的吸收和利用，从而增强其降压效果。



Tips

#### 茼蒿开胃消食好

茼蒿富含挥发油，香味清鲜，可消食开胃，焯烫后，做成汤或凉拌，十分适于胃肠功能不好的人食用。



## 紫甘蓝

### 改善血液循环，预防血压升高

**性味归经：**性平，味甘；入脾、胃经。

**推荐用量：**50~80 克 / 天。

**选购技巧：**以菜球圆头、平头且紧硬心实、肥嫩、同重量而体积小者为佳。

## 降压武器：维生素 C、花青素、钾

紫甘蓝中所含的维生素 C 有扩张血管的作用，可辅助降低血压。其中所含的花青素有助于改善血液循环，使血管更具弹性，起到预防血压升高的作用。

此外，紫甘蓝中的钾能和人体血液中的钠进行置换反应，将钠排出体外，降低血压。

## 最佳降压吃法

**凉拌：**紫甘蓝中所含丰富的维生素 C 和花青素，都不耐高温，在高温下很容易受到破坏而降解，因此，为保持其营养成分，最宜凉拌食用。

**快炒：**紫甘蓝中的维生素和花青素都怕高温，因此炒食时，时间不宜太长，最好是急火快炒，尽量快速出锅，并及时食用，不宜久放，以尽量减少两种营养成分的损失。

## 烹制小诀窍

○紫甘蓝中的花青素对 PH 值、温度、光照、金属离子十分敏感，稳定性差，烹制过程中适量添加食醋可促进花青素及维生素 C 的溶出，同时也会使紫甘蓝的色泽更红艳美丽。

### 紫甘蓝肉厚且硬，宜切细丝

紫甘蓝叶片肉厚且较硬，生食时，最宜切成细丝，不仅口感更好，同时也便于营养成分的吸收。



## 美味降压推荐 生拌紫甘蓝（2人份）

### ○材料

紫甘蓝 200 克，洋葱 100 克。

### ○调料

葱花、姜末、盐、花椒油、白醋各适量。

### ○做法

- 1 紫甘蓝、洋葱洗净，均匀地切成细丝，放入盘中备用。
- 2 把葱花、姜末、盐、花椒油、白醋调成味汁。
- 3 把调好的汁均匀地倒在切好的菜丝上，拌匀即可。

### 烹调好搭档：紫甘蓝 + 洋葱

紫甘蓝和花青素都有扩张血管，促进血液循环的作用，两者一起食用，降血压的效果更优。



Tips

#### 多种蔬果凉拌，降压又减脂

紫甘蓝可以和多种蔬果一起凉拌，如彩椒、莲藕、雪梨等，加入醋、柠檬或红酒等调味料，不仅口感清爽，且脂肪含量低，降脂降压功效更好。





## 豌豆苗

### 增加血管弹性，抑制血压上升

**性味归经：**性平，味甘；入心、脾、胃、大肠经。

**推荐用量：**50~100克/天。

**选购技巧：**以苗茎长白细嫩、苗叶小而色绿者为佳。

## 降压武器：钾、维生素P

豌豆苗中含有丰富的维生素P，可增加血管弹性，使血液的流动变得更加顺畅，同时还能抑制血压上升。豌豆苗中丰富的钾可有效排出人体内过剩的钠，同时其钾/钠的比值大大超过降压作用的界定范围，是很好的降压食物。

## 最佳降压吃法

**炒食：**豌豆苗直接清炒，或是与鸡肉、猪肉等肉类一起炒食，不仅口感清鲜，而且有助于减少人体对肉类中脂肪和胆固醇的吸收，起到减脂降压的作用。

**凉拌：**豌豆苗沸水焯烫后凉拌，不仅有消脂除腻的作用，同时还可以促进肠道蠕动，十分适合于高血压患者食用。

## 烹制小诀窍

○豌豆苗越嫩越好，烹制时不宜切，直接下锅大火快炒即可，为避免豆苗中的水分析出来，炒时可酌情添加少量清水。

## 涮火锅的美味蔬菜

冬季人们都喜欢涮火锅，火锅所用食材除了肉食、鱼虾之外，搭配上一些青菜会更利于健康和养生。豌豆苗也是涮火锅的一味很好的配菜，不仅口感清鲜，嫩绿的颜色也十分诱人食欲，并且有很好的清肠降脂功效。

## 美味降压推荐

# 豌豆苗炒鸡片（2~3人份）

### ○材料

豌豆苗 200 克，鸡胸肉  
150 克。

### ○调料

鸡蛋清 1 个，料酒 10 克，  
盐 3 克，水淀粉、鲜汤各  
适量。

### ○做法

- 1 豌豆苗去尖，洗净；鸡胸肉洗净，切片，用料酒、鸡蛋清、水淀粉拌匀，挂浆；盐、水淀粉、鲜汤调制成味汁，待用。
- 2 锅置火上，倒植物油烧热，加入鸡片，滑熟，捞出沥油，待用。
- 3 锅留底油烧热，倒入豌豆苗翻炒片刻，再倒入鸡肉片淋上味汁，炒匀即可。

### 烹调好搭档：豌豆苗 + 鸡肉

豌豆苗为植物性食物，鸡肉为动物性食物，二者荤素搭配，使营养更加全面，同时降压效果也很好。



Tips

#### 大火快炒，不宜炒老

豌豆苗不宜炒得过老，否则不仅会失去其清香，营养成分也容易流失，应大火快炒，迅速出锅。



## 西蓝花

### 疏通血管，增强血管弹性

**性味归经：**性寒，味甘，入胃、膀胱经。

**推荐用量：**50~100克/天。

**选购技巧：**以花球亮丽、表面无凹凸而花蕾紧密结实者为佳。

### 降压武器：黄酮、胆碱、维生素 C 和叶绿素

西蓝花中所含的黄酮可增强血管壁的弹性，使血液流通顺畅而调节血压；而其中的胆碱可促进脂肪代谢，降低血压。

此外，西蓝花中维生素 C 和叶绿素的含量都很高，可抗氧化、清除自由基，保障人体舒张血管内一氧化氮的供应，起到强有力地调节血压的作用。

### 最佳降压吃法

**炒食：**西蓝花单独清炒，或是与虾仁、鱿鱼、牛肉、胡萝卜、木耳、番茄等肉食蔬菜一起炒食，不仅营养丰富，而且降压效果也会提升。

**凉拌：**西蓝花焯烫后，加入蒜蓉、姜末、辣椒、花椒油等做成凉拌菜，不仅可以最大程度地发挥西蓝花的营养，同时色泽与口感也会很诱人。

### 烹制小诀窍

○ 西蓝花经烹煮后，颜色会变得更加鲜艳，但应注意烹制、焯烫西蓝花时，时间不宜太长，以免失去脆感，同时也使营养成分大打折扣。

### 西蓝花牛奶麦片，营养降压早餐

西蓝花焯烫后切碎，放入煮好的牛奶麦片中，就成为一道简单又美味的营养早餐，降压效果也是非常不错的，同时还可抗癌。

## 美味降压推荐 西蓝花炒虾仁（2人份）

### ○材料

西蓝花 150 克，虾仁 100 克。

### ○调料

蒜末、料酒各适量，盐 2 克。

### ○做法

- 1 西蓝花去粗茎，分成小瓣，粗茎削除厚片，切小块，放入加了盐的沸水中烫过，捞出沥水；虾仁洗净，挑去虾线。
- 2 锅内倒植物油烧热，放入蒜末炒香，加虾仁，中火拌炒，待汁变色，淋上少许料酒，放入西蓝花，用大火迅速爆炒，加盐调味即可。

### 烹调好搭档：西蓝花 + 虾仁

西蓝花与虾仁搭配，无论从颜色、味道，还是营养方面都相得益彰，而且脂肪含量低，很适合高血压患者食用。



#### 苏打浸泡除残留

西蓝花常有残留的农药，用清水直接冲洗清除效果不佳，在吃之前，可在水中放入一些小苏打，并浸泡几分钟，这样有助于去除残留农药，如有菜虫也会“跑”出来。



## 芦笋

### 扩张血管，增加毛细血管弹性

**性味归经：**性凉，味甘；入肺、胃、膀胱经。

**推荐用量：**50克/天。

**选购技巧：**以全株嫩直粗大、表皮鲜亮、笋尖花苞紧密者为佳。

## 降压武器：天门冬酰胺、槲皮黄酮、膳食纤维、钾

芦笋中的天门冬酰胺可扩张末梢血管，降低血压；槲皮黄酮有降血压、增强毛细血管弹性、扩张冠状动脉等作用；膳食纤维有助于高血压患者减轻体重；钾能缓解食盐对人体的损害，使血压降低。

## 最佳降压吃法

**炒菜：**芦笋直接清炒，或是与鲜虾、鲜贝、牛肉、草菇、香菇、百合等一起炒制食用，既可增进营养成分，同时也有助于降压效果的更好发挥。

**凉拌：**芦笋是一种对新鲜度要求很高的蔬菜，最宜鲜食，且其中的叶酸等营养成分很容易被高温破坏，因此，轻度焯水后凉拌食用也是一个不错的选择。

## 烹制小诀窍

- 有些人会喜欢将芦笋焯水后再烹炒，但建议最好直接低温炒制，以免芦笋中的营养成分，尤其是叶酸等，浪费在水中。
- 芦笋和草菇、香菇、口蘑等菌菇类一起搭配烹制，非常适于有妊娠高血压的女性食用，起到控制或减轻高血压的作用。

### 微波低温烹制，最佳食用法

芦笋最佳的食用方法是用微波炉小功率热熟。此外，新鲜芦笋的鲜度很快就会降低，使组织变硬且失去大量营养素，所以应该趁鲜食用，不宜久藏。



## 美味降压推荐 芦笋鲜虾（2人份）

### ○材料

芦笋 150 克，鲜海虾 100 克。

### ○调料

葱花、姜末、盐、料酒、淀粉、植物油各适量。

### ○做法

- 1 芦笋去老皮，洗净，切段；鲜海虾去虾须，剪开虾背，挑出虾线，洗净，用料酒、淀粉腌渍 10 分钟。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至七成热，放葱花、姜末炒香，放入鲜海虾、芦笋翻炒至熟，加盐调味即可。

### 烹调好搭档：芦笋 + 虾仁

芦笋与虾仁同食具有补肾壮阳、通乳抗毒、养血固精、化瘀解毒、开胃化痰的功效，适合高血压、血管硬化、心脏病等患者食用。



Tips

#### 避免高温烹煮

芦笋中含有非常丰富的叶酸，但叶酸很容易被破坏，一定要注意避免高温烹煮。





## 白萝卜

### 抑制有毒有害元素 升高血压

**性味归经：**性凉，味辛、甘；入肺、脾经。

**推荐用量：**50~100克/天。

**选购技巧：**以色泽嫩白、表面硬实、前部根须较直者为佳。

### 降压武器：维生素 C、锌

白萝卜中富含维生素 C，资料统计显示，老年高血压患者中血液里维生素 C 含量最高者，其血压最低，这是因为维生素 C 有扩张血管的作用，从而有助于降低血压；白萝卜中的锌元素可抑制有毒有害元素升高血压的作用，并能通过调节免疫功能来参与血压的调节。

### 最佳降压吃法

**炖汤：**白萝卜与羊肉、排骨等一起炖汤食用，有很好的除腻降压并滋补身体的作用；与紫菜、海带、玉米、雪梨等一起炖汤食用，则清淡爽口，清热润肺消食。

**凉拌：**白萝卜直接切丝或切片后，或是与莴笋、香菜等一起，用花椒油、辣椒油等炆拌加醋调味，是一道很好的开胃小菜。

### 烹制小诀窍

○白萝卜皮中含有较多的萝卜素，这是一种含硫化合物，对降血脂、稳定血压有好处；同时，萝卜皮中还含有大量的钙质，因此，建议吃白萝卜时最好连皮一起吃。

### 冬天多吃点白萝卜降压

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，高血压及一般人群，冬天多吃些白萝卜是很有好处的，不仅有助于高血压的防治，同时还可防寒、止咳化痰、解毒排气，有很好的防病保健的作用。吃法上可以炖汤，也可以做馅、炒食、生拌等。

## 美味降压推荐 白萝卜羊肉蒸饺（2~3人份）

### ○材料

面粉 300 克，羊肉 150 克，  
白萝卜 100 克。

### ○调料

酱油、花椒水各 10 克，葱  
末 5 克，盐 2 克，胡椒粉、  
香油各少许。

### ○做法

- 1 面粉放入容器中，加温水搅拌均匀，揉成光滑的面团，饧发 30 分钟；白萝卜洗净，擦成丝，切碎。
- 2 羊肉洗净，剁成末，加酱油、花椒水、盐、胡椒粉，朝一个方向搅打上劲，放入白萝卜碎、葱末、香油拌匀，制成饺子馅。
- 3 饧发好的面团搓条，揪成大小均匀的面剂子，擀成饺子皮，包入饺子馅，做成蒸饺生坯，送入烧沸的蒸锅大火蒸熟即可。

### 烹调好搭档：白萝卜+羊肉

吃羊肉易生痰，易上火。与白萝卜一起搭配食用，不但不会上火，还会起到很好的营养滋补作用，同时也更利于高血压患者控制血压。



Tips

#### 清淡低盐，更利于控制血压

白萝卜羊肉蒸饺馅中加入了酱油、花椒水、胡椒粉等调料，所以可以少放些盐，避免钠的过量摄入，这样饺子馅也清淡美味，利于高血压患者控制血压。



## 番茄

### 使钠离子浓度减小 以降低血压

**性味归经：**性微寒，味甘、酸；入肝、脾、胃经。

**推荐用量：**100~150克/天。

**选购技巧：**以色泽粉红、形状浑圆、分量较重者为佳。

## 降压武器：维生素 P、番茄红素

番茄中的番茄红素有利尿作用，可使钠离子浓度降低，从而降低血压。而且番茄中还含有降压的重要物质——维生素 P，属于高钾低钠食物，也非常有利于高血压的防治。

此外，番茄中所含的番茄红素、维生素 C 能降低血液中低密度脂蛋白胆固醇的含量，可预防和辅助治疗高血压并发心血管疾病。

## 最佳降压吃法

**炒菜：**番茄与鸡蛋、豆腐、山药、土豆、菜花、西葫芦等一起炒食，不仅可增进营养成分，同时又酸爽开胃，非常有利于高血压患者控制血压。

**做汤：**番茄与鸡蛋、豆腐、牛肉、土豆等一起做成汤食用，也是一种很好的降压吃法。

## 烹制小诀窍

- 切番茄时，按番茄表面的纹路小心的切下去，可避免使番茄汁流散，从而使果肉和籽不分离。如果不喜欢番茄的皮，只要把开水浇在番茄上，或是将番茄放入开水中略焯一下，番茄皮就可轻松去除。

## 番茄打汁，减脂美容效果多

番茄单独或是加苹果、芹菜、蜂蜜等一起榨成汁饮用，也可有效发挥其番茄红素的作用，有清除自由基、防癌抗癌、延缓衰老、美容润肤、防治高血压和动脉粥样硬化等多方面功效。

## 美味降压推荐 番茄炒蛋（2人份）

### ○材料

番茄 200 克，鸡蛋 2 个。

### ○调料

盐、植物油各适量。

### ○做法

- 1 将番茄洗净，切小块；鸡蛋洗净，将鸡蛋液打入碗中，用筷子顺同一方向搅散备用。
- 2 锅烧热，倒油烧至约七成热，倒入打散的蛋液，翻炒至蛋液凝固，盛入盘中。
- 3 锅烧热，倒少许油，放入番茄块翻炒约 2 分钟，投入鸡蛋，使番茄与鸡蛋混合，加入少许盐调味即可。

### 烹调好搭档：番茄 + 鸡蛋

番茄中的维生素 C 具有抗氧化的作用，能加强维生素 E 的效果，与含有维生素 E 的鸡蛋一起食用，可以护肤、抗衰老、促进血液循环等。



Tips

#### 番茄红素熟食更易吸收

番茄中的番茄红素在番茄做熟后吃吸收会更好。但是，番茄红素遇光、热和氧气容易分解，因此也不宜长时间加热。



## 茄子

### 增加微血管韧性和弹性

**性味归经：**性凉，味甘；入脾、胃、大肠经。

**推荐用量：**200 克 / 天。

**选购技巧：**以果形均匀、老嫩适度，且皮薄、子少、肉厚者为佳。

## 降压武器：维生素 P

茄子富含维生素 P，能增加微血管韧性和弹性，减少血管阻力，保证血液流通顺畅，避免血管破裂，从而降低血压。

## 最佳降压吃法

**清蒸：**茄子清蒸后与蒜泥、香菜等一起食用，不仅口味清爽，而且降压效果也非常好。

**炖炒：**茄子与肉类、鱼蛋、青椒、土豆、番茄等一起炖炒后食用，不仅营养丰富，而且可降低胆固醇的吸收率，降压效果也不错。

## 烹制小诀窍

- 茄子切成块或片后，由于氧化作用会很快由白变褐。如果将切成块的茄子立即放入水中浸泡起来，待做菜时再捞起滤干，就可避免茄子变色。
- 茄子是为数不多的紫色蔬菜之一，在其紫色的外皮中，不仅含有丰富的维生素 E 和维生素 P，同时还含有丰富的花青素，含量与黑枸杞不相上下，因此，吃茄子时最好不要去皮。

### 带皮食用，降压效果更好

茄子不宜削皮食用，因为茄子皮中含有维生素 P、铁等多种营养物质，而且去皮后烹调易氧化变黑。

## 美味降压推荐 蒜泥茄子（2 人份）

### ○材料

圆茄子 200 克，大蒜 30 克。

### ○调料

盐 3 克，醋、香油各适量。

### ○做法

- 1 圆茄子洗净，切厚片；大蒜去皮，切末。
- 2 将茄子片蒸 20 分钟，取出，凉凉。
- 3 将蒜末放茄子上，加盐、醋调匀，滴上香油即可。

### 烹调好搭档：茄子 + 大蒜

茄子可以增加血管弹性和韧性，大蒜也可改善血管弹性，同时还可降低高血压并发症带来的危险，两者一起搭配食用，不仅降压效果更好，而且口感也更诱人。



Tips

#### 茄子最宜蒸吃，清淡少油又降压

为避免维生素 P 等营养成分的大量流失，食用茄子时最好避开油炸的方式，而以蒸食为最好，再加上同样具有降压作用的大蒜，可有效降低血压。





## 洋葱

### 扩张血管，对抗升 高血压的物质

**性味归经：**性温，味辛；入肝、肺经。

**推荐用量：**50 克 / 天。

**选购技巧：**以葱头肥大、外皮干燥透明  
有光泽、包卷度越紧者为佳。

## 降压武器：前列腺素 A

洋葱中所含有的前列腺素 A 是一种较强的血管扩张剂，还能对抗人体内儿茶酚胺等升高血压的物质，并促使钠盐的排泄，从而使血压下降。

## 最佳降压吃法

**炒食：**洋葱与鸡蛋、猪肝、瘦肉、土豆、苦瓜、番茄等一起炒食，不仅营养丰富，降压效果也较好。

**凉拌：**洋葱与青红椒、木耳、黄瓜、苦瓜等一起凉拌后食用，不仅口感清爽，降压效果也很是优异。

## 烹制小诀窍

- 切洋葱前，把刀放在冷水中浸一会；或是一边切一边往洋葱上撒些盐水，这样切洋葱就不容易流泪了。
- 烹调洋葱时不宜加热过久，以免影响味道、口感及营养，以嫩脆且有一些微辣为佳。

### 洋葱木耳搭配，降压效果更好

洋葱和木耳一起搭配，或是将木耳焯烫后与洋葱一起凉拌，或是两者一起炒食，这样可以使降压功效得以大幅提升。

## 美味降压推荐 洋葱炒鸡蛋（2人份）

### ○材料

洋葱 1 个，鸡蛋 2 个。

### ○调料

盐 3 克，食醋少许，食用油适量。

### ○做法

- 1 洋葱去老皮和蒂，洗净，切丝；鸡蛋磕开，打散，搅匀。
- 2 炒锅置火上，倒油烧热，倒入鸡蛋液炒成块，盛出。
- 3 锅底留油，烧热，放入洋葱丝翻炒几下后，烹入少许食醋，炒熟后倒入鸡蛋翻匀，调入盐味即可。

### 烹调好搭档：洋葱 + 鸡蛋

洋葱中富含维生素 C，但易被氧化；鸡蛋中的维生素 E 可以有效防止维生素 C 的氧化。二者同食，可以提高人体对维生素 C 和维生素 E 的吸收率。



Tips

#### 醋烹洋葱，降脂降压又美味

洋葱生食凉拌用醋调味，可起到很好的降脂降压功效；其实，炒洋葱时，烹入少许醋，也可以增进降压功效，同时也可使洋葱的口感更清爽脆嫩鲜美。



## 黄瓜

### 降低含钠量，辅助 降血压

**性味归经：**性凉，味甘；入脾、胃、大肠经。

**推荐用量：**100 克 / 天。

**选购技巧：**以外形较直、粗细均匀，且色泽鲜绿、有纵棱者为佳。

### 降压武器：异槲皮苷

黄瓜皮中所含的异槲皮苷有较好的利尿作用，可使血管壁细胞含钠量下降，从而起到辅助降血压的功效。

### 最佳降压吃法

**凉拌：**黄瓜可以直接切片或拍碎切块后直接调味食用，同时也可以和腐竹、金针菇、木耳、香菜、大葱等多种新鲜蔬菜一起凉拌后食用，降压效果都不错。

**炒食：**除凉拌外，黄瓜也是很适合炒食的一种蔬菜，可以和虾仁、瘦肉、鸡蛋、木耳、青椒等一起炒食，口感和降压效果都很好。

### 烹制小诀窍

- 切黄瓜前将劈成两半的牙签用清水润湿，然后贴在距刀刃 3 厘米左右的刀面上，这样切黄瓜时瓜片就不易粘在刀面上了。
- 黄瓜尾部的柄中含有较多的苦味素，苦味素有降压抗癌的作用，所以烹饪时不要把黄瓜的尾部全部丢掉。

### 夏季喝点鲜榨黄瓜汁，解暑又降压

夏季若吃腻了拌黄瓜，不妨喝点黄瓜汁。将黄瓜切块后，加适量凉白开榨成汁，饮用时加入适量蜂蜜，不仅可解暑清肠胃，更有很好的降压、补充维生素的作用。

## 美味降压推荐 金针菇拌黄瓜（2人份）

### ○材料

金针菇、黄瓜各 150 克。

### ○调料

蒜末、白糖、陈醋、香油  
各适量。

### ○做法

- 1 金针菇去根，洗净，放入沸水中焯透，捞出，凉凉，沥干水分；黄瓜洗净，去蒂，切丝。
- 2 取小碗，放入葱丝、蒜末、酱油、白糖、陈醋、香油拌匀，兑成调味汁。
- 3 取盘，放入金针菇和黄瓜丝，淋入调味汁拌匀即可。

### 烹调好搭档：金针菇 + 黄瓜

金针菇中含有丰富的钾，有助于体内钠的排泄，黄瓜也有助于降低钠含量，两者一起凉拌后食用，很适于高血压患者在夏天食用。



Tips

#### 清炒食用降压效果和口感都很好

金针菇和黄瓜除了可以一起凉拌外，两者一起清炒食用，也是一种很好的烹制方法，降压效果和口感都是很不错的。



## 香蕉

### 抵制高钠升压及损坏血管

**性味归经：**性寒，味甘，入肺、脾经。

**推荐用量：**50~100克/天。

**选购技巧：**以果皮鲜黄或青黄、色泽鲜亮、梳柄完整、果实丰满肥壮者为佳。

### 降压武器：钾

香蕉中含有丰富的钾，可维持体内的钠钾平衡和酸碱平衡，抵制体内高钠的升压和损坏血管的可能，可使神经肌肉保持正常，心肌收缩协调，对高血压及心脑血管疾病的患者有益。

### 最佳降压吃法

**煮粥：**香蕉性寒，脾胃虚寒的人不宜直接食用，可以与大米、牛奶等一起煮成粥，不仅能为身体提供丰富的钾，同时也改变了其性味，更适合中老年人食用。

**香蕉饼：**香蕉和玉米面、面粉、鸡蛋等一起加盐调成稀面糊后，放入煎锅中烙成饼食用，再煮上一些蔬菜汤，即是一种丰盛的降压早餐。

### 烹制小诀窍

- 香蕉表皮出现黑点说明香蕉已完全成熟，此时不仅口感最好，同时鞣酸含量大大降低，是最佳的食用时机。

### 饭后一根香蕉，轻松降压

每天饭后吃一根香蕉，或者用香蕉皮煮水喝，可以补充钾，促进钠的排出，从而轻松达到预防高血压、控压降压的目的。

## 美味降压推荐 香蕉燕麦粥（2 人份）

### ○材料

香蕉 1 根，燕麦片、牛奶各 100 克。

### ○做法

- 1 香蕉去皮，切小丁。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入燕麦片，大火烧开后转小火煮至粥稠，凉至温热，淋入牛奶，放上香蕉丁即可。

Tips

#### 香蕉不要长时间加热

香蕉最好在燕麦粥煮好后或快煮好时才放入，不要长时间加热，以免影响香蕉的营养成分和口感。



### 烹调好搭档：香蕉 + 燕麦

香蕉和燕麦都有较好的降压作用，同时香蕉中的维生素 B<sub>6</sub> 和燕麦的谷皮都可以帮助提高人体内的血清素含量，从而改善睡眠状况。二者搭配，效果更好。





## 柠檬

### 增强血管弹性和韧性

**性味归经：**性平，味酸、甘；归肝、胃经。

**推荐用量：**25 克 / 天。

**选购技巧：**以色泽鲜艳且分布均匀而具有光泽者为佳。

## 降压武器：维生素 C、维生素 P、钙

柠檬中富含维生素 C 和维生素 P，能增强血管弹性和韧性，可预防和治疗高血压和心肌梗死。柠檬中的钙元素，能增加尿钠排泄，减轻钠对血压的不利影响，从而降低血压。此外，柠檬中钾的含量远远高于钠的含量，高钾低钠的比例非常有利于高血压患者控制血压。

## 最佳降压吃法

**榨汁：**柠檬的味道非常酸，不适于直接食用，但是与其他水果一起榨汁后饮用，却是非常好的饮品，尤其适合于妊娠高血压患者饮用，不仅可防治妊娠高血压，对于缓解孕吐也有很好的效果。

**调味：**柠檬汁是万能的调味料，可去除肉类、海鲜、鸡蛋的腥味以及洋葱的味道等等。其不仅使食物口感更好、色泽更鲜艳，也大大增加了食物的降压效果。

## 烹制小诀窍

○ 高血压患者应少吃盐，此时，可用柠檬汁代替盐来调味。新鲜蔬菜或肉里面滴几滴柠檬汁，可使淡然无味的食物成为风味极佳的菜肴。

### 蜜渍柠檬，好喝又降压

有些人喜欢喝新鲜的柠檬汁，但一次用不了太多，切后一直放着也不利于保存。有一个好办法，就是将柠檬切片，用蜂蜜腌渍后保存。随用随取，不仅方便，而且口感和营养也会更丰富。

## 美味降压推荐 黄瓜柠檬汁（2 人份）

### ○材料

柠檬 50 克，黄瓜 200 克。

### ○做法

- 1 黄瓜洗净、切丁；柠檬去皮、子，切块。
- 2 将黄瓜、柠檬放入果汁机中，加入适量饮用水搅打成汁即可。

### 烹调好搭档：柠檬 + 黄瓜

黄瓜和柠檬都有较好的降压作用，两者一起榨汁后饮用，不仅降压效果好，有消暑补水的作用，也可以补充丰富的维生素。



Tips

#### 柠檬可和多种水果一起榨汁

柠檬很适合于榨汁饮用，并且可以和西瓜、香瓜、橙子、黄瓜、芹菜等多种水果、蔬菜一起搭配，做出不同功效、口感和颜色的果汁来，很适合高血压患者在平时用于控制血压。



## 西瓜

### 含多种利尿因子， 辅助降压

**性味归经：**性寒，味甘；归心、胃、膀胱经。

**推荐用量：**150~200克/天。

**选购技巧：**以瓜皮滑而硬、纹路清晰、深淡分明、瓜蒂内凹者为佳。

### 降压武器：瓜氨酸、精氨酸、配糖

西瓜中的瓜氨酸、精氨酸、配糖都有一定利尿的效果，可起到辅助降压的作用。常吃西瓜可降低血压和预防前期高血压。

此外，西瓜皮中含有一种物质可扩张血管，辅助降血压。

### 最佳降压吃法

**直接食用：**西瓜是夏季很好的降压消暑水果，不需任何加工，切开后直接食用就可以起到很好的效果，注意不要贪多。

**凉拌：**西瓜除了内里的瓜瓤外，外表的西瓜皮其实也有着很好的降压效果，去外层的绿皮后，切片再加醋、白糖、盐等调味，就是一味非常好的降压小菜。

### 烹制小诀窍

○夏季，西瓜放冰箱冷藏时不宜超过2个小时，拿出后也不宜立即食用；更好的一个办法是放在清凉的水中浸泡一会儿，这样食用味道会更好。

### 西瓜皮做馅，美味又降压

西瓜皮除了凉拌外，也是一味很好的做馅材料，与鸡蛋、韭菜、肉等一起调成馅后，包成饺子或包子，不仅降压效果好，口感也是非常不错的。

## 美味降压推荐 西瓜黄瓜汁（2人份）

### ○材料

西瓜 300 克，黄瓜 150 克。

### ○调料

蜂蜜适量。

### ○做法

- 1 西瓜去皮，去子，切小块；黄瓜洗净，切小块。
- 2 将上述食材倒入榨汁机中榨成汁，然后倒入杯中，加入蜂蜜搅匀即可。

### 烹调好搭档：西瓜 + 黄瓜

西瓜和黄瓜都有很好的利尿作用，两者一起搭配榨汁饮用，不仅有助于体内钠的排泄而促进降压，同时也是一款很好的夏季消暑饮品。



Tips

### 冰镇口感虽好，不宜贪用

炎热的夏季，人们都喜欢吃或喝冰镇后的西瓜和西瓜汁，但建议冰镇后最好不要立即食用或饮用，最好略放后再用，以免伤及脾胃，引发疾病。



## 山楂

### 扩张血管，降低 血压

**性味归经：**性微温，味酸、甘；入脾、胃、肝经。

**推荐用量：**40 克 / 天。

**选购技巧：**以果形端正均匀、果皮新鲜红艳且有光泽者为佳。

## 降压武器：类黄酮、山楂酸、柠檬酸、维生素、钾

山楂中含有的类黄酮、山楂酸、柠檬酸具有利尿、扩张血管、降低血压的作用。

此外，山楂中的维生素含量也非常高，仅次于大枣和猕猴桃；而且其中的钾含量也非常高。这些丰富的降压元素，让山楂的降压作用也很强大。

## 最佳降压吃法

**煮粥：**山楂可与大米、红枣、红豆等一起煮成粥食用，不仅养胃，而且降压效果也很好。

**炖肉：**做肉食时，尤其是炖肉时，放入一些鲜山楂或山楂干，不仅有助于减去除肉的腥味，也使炖出来的肉口感更好、营养更丰富。

## 烹制小诀窍

○ 生山楂中所含的鞣酸与胃酸结合容易形成胃石，很难消化掉。如果胃石长时间消化不掉就会引起胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔。因此，应尽量少吃生的山楂，尤其是胃肠功能弱的人更应该谨慎。医生建议，最好将山楂煮熟后再吃。

## 简便山楂茶，降脂又降压

高血压患者每天取适量山楂干，泡水后代茶饮用，不仅有很好的降压效果，降脂消脂的效果也非常不错，很适于高血压患者日常控压饮用。

## 美味降压推荐 山楂消脂粥（2人份）

### ○材料

山楂 50 克，糯米 100 克。

### ○调料

冰糖 10 克。

### ○做法

- 1 糯米淘洗干净，用清水浸泡三四个小时；山楂用清水浸泡 5 分钟，洗净，去蒂，除子，切小块。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，下入糯米，大火烧开后转小火煮至米粒八成熟，加山楂煮成米粒熟烂的稠粥，再加冰糖煮至化开即可。

### 烹调好搭档：山楂 + 糯米

山楂富含多种营养成分，与富含膳食纤维的糯米一起煮粥，不仅使营养搭配更全面，同时也使得糯米更易于被人体消化吸收，这样降压效果更好。



Tips

#### 鲜山楂和山楂干均可

煮这道粥时，既可用新鲜的山楂来做，也可用山楂干来做，但山楂干最好提前浸泡，并将浸泡后的水一起放入。





## 红枣

### 软化、扩张血管， 降低血压

**性味归经：**性温，味甘；入脾、胃经。

**推荐用量：**5~10枚/天。

**选购技巧：**以色泽紫红、颗粒大而均匀、果形短壮圆整、皱纹少且痕迹浅者为佳。

## 降压武器：芦丁、维生素 C、钾

红枣中所含的芦丁，能够软化血管，降低血压，对高血压病有防治功效。红枣中丰富的维生素 C，可促进人体合成氮氧化物，而氮氧化物具有扩张血管的作用，从而有助于降低血压。

此外，红枣中的钾含量也非常高，有助于钠的排除，起到降压的作用。

## 最佳降压吃法

**煲汤：**红枣与鸡肉、羊肉、红豆、桂圆等一起煲成汤食用，很适合于女性日常保养身体、调节血压。

**煮粥：**红枣营养丰富，功效良多，很适合与小米、大米、糯米、紫米等一起煮成粥食用。

## 烹制小诀窍

○清洗红枣时，不宜使用洗涤剂，以免使化学成分残留于红枣上；也不宜在水中长时间浸泡，以免其中的维生素大量流失，降低营养价值。最好的方法是直接用清水冲洗，或是在沸水中滚烫一下后迅速捞出。

## 红枣代零食，天然又降压

女性喜吃零食，身边总是备有饼干、薯片、小面包等许多零食，这些加工类零食防腐剂多，易使人发胖，而红枣这种天然零食，饿了吃几枚，不仅可解饥饿，而且补血又降压。

## 美味降压推荐 四红汤（2人份）

### ○材料

红枣（干）20克，红豆  
30克，干桂圆20克。

### ○调料

红糖5克。

### ○做法

- 1 桂圆去皮，红豆和红枣清洗干净。
- 2 砂锅内放适量水，放入红豆、红枣和桂圆干，炖至红豆熟烂，加入红糖，小火再炖一会儿即可。

### 烹调好搭档：红枣+红豆

红枣与红豆、桂圆等一起熬汤食用，不仅可益气养血，还有助于降低血压，尤其适于女性高血压患者经常食用。



Tips

#### 红枣去皮更养胃

肠胃不好的高血压患者食用此汤时，最好将枣皮去掉，以免不好消化的枣皮增加肠胃负担。此外，若是高血压合并糖尿病的患者，则宜少食或不食。

## 专题

## 降血压忌吃的蔬菜水果

## 咸菜酱菜



营养成分	含量
热量	39 千卡
蛋白质	2.8 克
脂肪	0.1 克
碳水化合物	9.3 克
钠	7250.7 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

## 忌吃原因

1 咸菜酱菜中的盐分含量都非常高，长期食用可导致血管张力升高，从而诱发高血压。

2 多吃咸菜酱菜还容易导致体内血容量增加，加重心脏和肾脏的负担。

## 酸菜



营养成分	含量
热量	14 千卡
蛋白质	1.1 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	2.4 克
钠	43.1 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

## 忌吃原因

酸菜在腌制的过程中，许多营养素特别是维生素 C 遭到严重破坏，同时还生成了较多的亚硝酸盐，不利于血压的控制，因此高血压患者不宜多吃酸菜。

此外，高血压患者也宜少吃或远离竹笋，因其中含有较多的草酸，会影响人体对矿物质的吸收，因此，高血压和肾病患者都不宜一次大量食用。

## 泡菜



营养成分	含量
热量	36 千卡
蛋白质	2.4 克
脂肪	0.3 克
碳水化合物	8.4 克
钠	4636.7 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

### 忌吃原因

1 泡菜也属于腌制食品，含盐分较高，不益于高血压患者。

2 腌制泡菜的大白菜本身含有一定量的硝酸盐，在发酵和贮藏中，亚硝酸细菌的作用使硝酸盐转化为亚硝酸盐类，而亚硝酸盐可与胃中的胺类结合形成具有致癌作用的亚硝胺。

## 苹果脯



营养成分	含量
热量	308 千卡
蛋白质	1.2 克
脂肪	0.6 克
碳水化合物	74.5 毫克
钠	222.8 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

### 忌吃原因

苹果脯等果脯一般都是加糖后，再经高温熬煮、烘烤而成，其中的维生素 C 基本被破坏，所剩的除糖（含糖量达 60% 以上）外，几乎没有其他营养素，多食不但易造成热量过剩，还易造成其他营养素的缺乏，有些含盐量也非常高，对高血压患者保持血压的平稳非常不利。



## 肉食水产类

肉类有很多种，包括牲畜、家禽、海鲜等，其中含有丰富的蛋白质、脂肪及无机盐等营养成分，经烹调后，可制成多种多样的美味佳肴。浓郁的香味和鲜美的味道，不仅可大大提高食欲，还可以提供给我们人体必需的营养与热量。

一般来说，肉类可分为白肉和红肉两种。

其中，白肉是指肌肉纤维细腻、脂肪含量较低、脂肪中不饱和脂肪酸含量较高的肉类。其包括鸟类（鸡、鸭、鹅、火鸡等）、鱼类、甲壳类动物（虾蟹等）或双壳类动物（牡蛎、蛤蜊）等。

红肉是指牛、羊、猪之类的哺乳动物的肉类。

肉类富含蛋白质，且为优质蛋白质，不仅含有的必需氨基酸种类全面、数量多，而且比例恰当，接近于人体的蛋白质，容易消化吸收。

肉类的脂肪主要是各种脂肪酸和甘油三酯，此外，还有少量卵磷脂、胆固醇、游离脂肪酸及脂溶性色素。

一般来说，建议白肉和红肉都要吃，这样营养才能均衡。

## 炖鸡汤去油腻有妙招

鸡汤中含有特殊氨基酸，可以促进胃液分泌引起食欲，但是鸡汤的上层往往会飘着一层油，让人感到油腻。那么鸡汤上的油可否去除呢？有没有什么轻松的好办法呢？

一般人会在炖汤时，或汤炖好后，用勺子或其他工具撇去上面的一层油，但鸡汤上的油是很不容易撇净的。因为鸡汤的脂肪细胞特别小，不易凝固，油不会与汤分层。不像骨头汤、牛肉汤、猪肉汤、羊肉汤等，凉凉后上面会凝固出现一层白色的油脂，轻松地就可撇去。

有一个简单的办法，取圆盘状的紫菜，轻轻揭起一层，并尽量保证其圆形整体状。待鸡汤快炖好时，将火开到最小，然后把紫菜平放在锅里，待其吸饱了鸡汤上的油，开始慢慢下沉时，用漏勺迅速将其捞出来，鸡汤上的油就会基本上被去除了。



## 肉食烹制 4 诀窍，降低胆固醇和脂肪

### 炖煮

肉类用文火炖煮较长时间，可以使其中的脂肪融入汤中，从而减少肉中脂肪的含量。同时肉中的胆固醇也会随脂肪进入汤中。等烹调完以后可以将汤中的脂肪撇出弃去，再吃肉或喝汤，就可以减少脂肪和胆固醇的摄入。

### 荤素搭配

选择富含纤维的蔬菜与肥肉搭配可以降低肉食中的胆固醇，如海带炖肉、黄豆扒肘子、辣椒炒肉等。黄豆中的植物固醇及磷脂可降胆固醇、辣椒中的辣椒素和海带中的多种成分可以减肥。此外，魔芋、木耳、冻豆腐、豆腐皮等也都是降低胆固醇的好食材。

### 加大蒜

烹调肉食时加入大蒜，不但能解腻增香，还能促进胆固醇的代谢。需要注意的是，大蒜的用量不宜过多，每天食用量不要超过 70 克，以免对肝脏造成影响。

### 加生姜

炒、炖肉食时加生姜烹调，不但能带出菜的香味，还可降低胆固醇。研究发现，生姜中的类水杨酸成分能有效防止血液凝固，预防心脑血管疾病。同时，生姜还是一种具有防癌作用的食物。







## 牛瘦肉

### 含钾丰富，有利于控制血压

**性味归经：**性平，味甘；入脾、胃经。

**推荐用量：**80 克 / 天。

**选购技巧：**以新鲜有弹性、表面微干或微湿润、色泽红润有光泽者为佳。

## 降压武器：钾、锌

牛瘦肉中含有丰富的钾，可抑制钠从肾小管中吸收，促进钠从尿液中排泄，同时钾还可以对抗钠升高血压的不利影响，有助于控制血压。

## 最佳降压吃法

**炖煮：**牛瘦肉纤维组织较粗，不易煮熟，与土豆、玉米、西红柿等一起长时间炖煮后，会更易为人体吸收利用。

**炒食：**较嫩的里脊等牛瘦肉部位，可与青椒、洋葱、芹菜等富含降压成分的蔬菜一起炒食，降压功效会更加显著。

## 烹制小诀窍

- 牛肉的纤维组织较粗，结缔组织又较多，应横切将长纤维切断，不能顺着纤维组织切，否则不仅不入味，还不好嚼烂。
- 烹煮较老的牛肉时，可提前一晚在牛肉上涂一层芥末，煮前用冷水冲洗干净后下锅，煮时再加入少许的酒和醋，这样不仅可使老牛肉易煮烂，且肉质变嫩，色佳味美，香气扑鼻。

## 烹制牛肉有妙招，易软又降压

烹煮牛肉时，放入一把黄豆、一个山楂、一块橘皮或一点茶叶，不仅牛肉易煮烂、味道好，而且降压营养素增多，降压功效更好。

## 美味降压推荐 黑椒牛柳（2人份）

### ○材料

牛里脊肉 200 克，洋葱、青椒、红椒各 1 个。

### ○调料

黑胡椒粉 6 克，盐 4 克，白糖、蚝油、料酒各 5 克，淀粉 15 克。

### ○做法

- 1 将牛里脊肉洗净，用刀背拍松，然后切成厚薄均匀的小厚片，制成牛柳，加入料酒、植物油和淀粉，拌匀腌 30 分钟。
- 2 将洋葱剥去老皮，洗净后切片；青椒和红椒去蒂，洗净去子，切成大小和洋葱差不多的片。
- 3 炒锅烧热，倒入植物油，放入腌好的牛柳，翻炒至变色，放黑胡椒粉、蚝油、白糖、盐继续翻炒均匀，再放入洋葱片和青椒片、红椒片，翻炒至牛肉熟透、蔬菜断生即可。

### 烹调好搭档：牛瘦肉 + 洋葱

牛肉中富含蛋白质、钾等多种营养成分，洋葱中富含前列腺素 A，两者一起搭配食用，不仅可以有效降低血压，还可有助消除疲劳、集中注意力。



Tips

#### 部位不同，做法不同

里脊、后臀等肉质较嫩的牛肉更适于炒食、煎牛排、烧烤等，而胸部、牛腩、腱子肉等肉质较韧的部位更适于炖、煮、卤等做法。



## 鸡肉

### 富含镁元素，有益于心血管健康

**性味归经：**性温，味甘；入脾、胃经。

**推荐用量：**80~100克/天。

**选购技巧：**以肉质紧密、色泽粉红而有光泽，皮呈米色、有光泽和张力者为佳。

## 降压武器：镁、胶原蛋白

鸡肉中所含的镁，能稳定血管平滑肌细胞膜的钙通道，激活钙泵，泵入钾离子，限制钠内流，还能减少应激诱导的去甲肾上腺素的释放，从而起到降低血压的作用。

## 最佳降压吃法

**炖煮：**鸡肉直接清炖，或是与板栗、茶树菇、冬瓜、豌豆、山楂等一起炖食，不仅可以更好地保持其营养成分，同时因为加入了豌豆、山楂等食物中的降压成分，降压效果也更好。

**炒食：**鸡肉切丁或丝后，与洋葱、青椒、大葱、黄瓜、绿豆芽等一起炒食，是比较常见又营养丰富的吃法。

## 烹制小诀窍

○ 鸡肉通常会有一些腥味，烹调前可以把鸡肉放在加了盐的啤酒中浸泡1小时左右，就可以消除鸡肉的腥味了。

### 清爽的烹调方式更降压

鸡肉为低脂肪肉类，选择如白切、清炖、快炒等较为清爽的烹调方式，更有利于降压。相反，香酥鸡、辣子鸡、炸鸡等油炸方式，不仅营养成分损失大，热量也较高，不利于血压的控制。

## 美味降压推荐 冬瓜鸡丁汤（2 人份）

### ○材料

冬瓜、鸡胸肉各 100 克。

### ○调料

姜丝适量，盐 1 克。

### ○做法

- 1 冬瓜去皮去瓤，洗净，切成 2 厘米见方的块；鸡胸肉洗净，用沸水焯一下，切丁，备用。
- 2 锅置火上，放入适量清水煮沸，放入鸡丁、姜丝煮至鸡丁五成熟。
- 3 放入冬瓜块煮熟，加盐调味即可。

### 烹调好搭档：鸡肉 + 冬瓜

鸡肉中富含降压元素镁，冬瓜利尿，也有很好的降压作用，两者一起搭配食用，不仅使降压效果加倍，而且营养更丰富、口感更好。



Tips

#### 新鲜鸡肉无须多放调味料

鸡肉中含有谷氨酸钠（味精的主要成分），因此烹调新鲜的鸡肉时只需放入油、精盐、葱、姜、酱油等少许调味料即可。如果再放入花椒、大料等厚味的调料，反而会把鸡的鲜味驱走或掩盖。



## 带鱼

### 富含镁元素，保护心血管

**性味归经：**性温，味甘、咸；入肝、脾经。

**推荐用量：**80~100克/天。

**选购技巧：**以鱼鳞不脱落或少量脱落、色泽银灰白而略有光泽、无黄斑、无异味、结实者为佳。

## 降压武器：镁

带鱼中含有丰富的镁元素，可激活钙泵，泵入钾离子，限制钠内流，还能减少应激诱导的去甲肾上腺素的释放，从而起到降低血压的作用，这对心血管系统有很好的保护作用。

## 最佳降压吃法

**烧炖：**带鱼加调味料腌渍后，经煎炸后再加水清炖，不仅可更好地保持其营养成分，同时口感也是非常好的。

**清蒸：**带鱼为海鱼，有较重的腥气，有些人认为不宜清蒸。实际上，如果是新鲜的带鱼，并且做好前面的腌渍工作，清蒸带鱼就是一种既营养又好吃的做法。

## 烹制小诀窍

- 煎炸带鱼时，先在油中放几片姜炸一会儿，取出姜片后，再下带鱼，这样就不易粘锅了。
- 鱼类等水产中的胺类物质有一种腥味。这种胺类物质能够溶解于酒精中，用高度的白酒腌渍，去腥效果会很显著。

### 鱼鳞降压功效高

带鱼的鱼鳞中含有丰富的蛋白质、磷脂、铁等营养素，且所含的不饱和脂肪酸有防治高血压及冠心病的功效。因此，烹饪带鱼时最好不要刮掉鱼鳞。



## 美味降压推荐 清蒸带鱼（2 人份）

### ○材料

带鱼 500 克。

### ○调料

姜末、葱末、蒜末、大料、  
花椒、盐、料酒、香油各  
适量。

### ○做法

- 1 带鱼洗净，切块，在两面切十字花刀。
- 2 将带鱼块装盘中，加姜末、葱末、蒜末、大料、花椒、盐、料酒腌渍入味。
- 3 上笼蒸 15 分钟，出笼后淋上烧热的香油即可。

### 烹调好搭档：带鱼 + 生姜

生姜与带鱼是很好的搭配伙伴。生姜不仅有助于去除带鱼的腥味，同时还有解毒杀菌的作用，并增加其降压功效。



Tips

#### 清蒸更宜营养物质的保留

带鱼烹饪方法多样，但能最大限度保留其营养物质的烹饪方法有清蒸、水煮或炖熬，并可连汤汁一起食用。





## 牡蛎

### 增加锌含量，降低镉危害

**性味归经：**性微寒，味咸；入肝、肾经。

**推荐用量：**15~30克/天。

**选购技巧：**以体大肥实、均匀干燥、色泽淡黄、煮熟后蛎壳稍打开者为佳。

### 降压武器：锌

牡蛎中含有丰富的锌，食用后可增加机体的含锌量，改变机体的锌镉比值，降低并减少镉对人体的危害，可有效地控制和阻断镉所致高血压病，有利于缓解其临床症状。

### 最佳降压吃法

**清蒸：**新鲜的牡蛎洗净后，直接上锅干蒸5分钟左右，食用时配上姜蒜汁，就是一道简单而又高营养的美味；放入大米、小米等一起蒸食，营养搭配更丰富。

**煮汤：**牡蛎和萝卜、冬瓜、粉丝等一起煲汤后食用，可以最大程度地保持其新鲜度，同时保持其营养成分。

### 烹制小诀窍

- 牡蛎可与米饭一起直接蒸成牡蛎米饭食用，需要注意的是新鲜牡蛎中含有丰富的水分，蒸饭时其中的水分会随之蒸发，因此加水量最好比平时略少一些。
- 炒制牡蛎时，事先把牡蛎焯烫一下，可以让牡蛎肉更紧致，也可以避免它在炒制过程中出水。

### 牡蛎汤中添加肉丁、姜丝，味道更鲜美

鲜牡蛎肉通常有清蒸、生炒和煮汤等多种烹饪方法。用牡蛎煮汤时加放少许的肉丁、姜丝，可使煮出的汤呈牛奶状，且鲜美可口。

## 美味降压推荐 牡蛎煎蛋（3人份）

### ○材料

牡蛎肉 100 克，鸡蛋 2 个  
（约 150 克），香菇、洋葱  
各 50 克。

### ○调料

番茄沙司 20 克，葱末、胡  
椒粉各适量。

### ○做法

- 1 洋葱洗净，切丝；香菇切片；将鸡蛋打入碗中打散待用。
- 2 将牡蛎、葱末、洋葱、香菇放入鸡蛋中，放入胡椒粉拌匀。
- 3 锅中放油烧至五成热时加入蛋液，轻轻晃动，翻至两面金黄，即可装盘配番茄沙司食用。

### 烹调好搭档：牡蛎 + 鸡蛋

牡蛎中含有丰富的锌，与蛋白质丰富的鸡蛋一起搭配食用，不仅可以护脑健脑，还有助于预防妊娠高血压。



Tips

#### 新鲜牡蛎不宜存放

新鲜牡蛎在 1~4℃时可存活 5~10 天，但其肥度和口感都会降低，因此新鲜的牡蛎应尽量现买现吃，而不宜长时间存放。



## 三文鱼

### 使血液流通顺畅而 降低血压

**性味归经：**性寒，味甘，入肾、肺经。

**推荐用量：**50~80克/天。

**选购技巧：**以鱼肉色泽呈鲜艳的橙红且肉质坚实、用手按压随即可恢复原状者为佳。

### 降压武器： $\omega$ -3 脂肪酸

三文鱼中富含  $\omega$ -3 脂肪酸，可以提升体内一氧化氮的水平，能更好地舒张血管平滑肌，使血液流通顺畅，从而起到降低血压、防止血栓的作用。高血压患者常吃三文鱼能起到辅助降压的作用。

### 最佳降压吃法

**清蒸：**三文鱼中富含多种营养，且肉质鲜嫩，不宜长时间烹制，与胡萝卜、西兰花、西红柿等蔬菜一起搭配清蒸食用，营养配比更科学。

**香煎：**三文鱼直接或加姜、黑胡椒等腌制后，加少许黄油或植物油煎至八九成熟，外表略焦，内里颜色橙红时食用，口感和营养都很好。

### 烹制小诀窍

- 烹制三文鱼时不宜火候过大，达到八成熟最好，既可保持三文鱼的鲜嫩，还可去除鱼腥味，降压效果同样也是最好的。
- 三文鱼的新鲜度越高，其营养成分越高，因此宜尽量吃新鲜的三文鱼。

### 三文鱼子胆固醇高，不宜多吃

三文鱼是西餐常用鱼之一，其鱼子营养价值很高，是制作红鱼子酱的原料，但其中的胆固醇含量很高，高血压、高脂血症患者不宜多吃。

## 美味降压推荐 清蒸三文鱼（2 人份）

### ○材料

三文鱼肉 200 克。

### ○调料

葱丝、姜丝、柠檬汁、盐、  
香油各适量。

### ○做法

- 1 三文鱼肉洗净，切段，撒少许盐抓匀，腌渍 30 分钟。
- 2 取盘，放入三文鱼，放上葱丝、姜丝、香油，送入蒸锅大火蒸 5 分钟，取出后挤上几滴柠檬汁即可。

### 烹调好搭档：三文鱼 + 柠檬

烹制三文鱼时放入几片柠檬或滴入几滴新鲜的柠檬汁，不仅可除腥杀菌，且柠檬中丰富的维生素 C 能使营养更全面。



Tips

#### 三文鱼配芥末，调味又杀菌

三文鱼性寒，搭配辛辣的绿芥末，可缓解其寒凉，尤其是生食时，搭配少许芥末一起食用，不仅可以调味，还有很好杀菌的作用。但高血压患者一定要注意不可食用芥末过多，以免引起血压不稳。



## 金枪鱼

**富含金枪鱼肽和钾，  
有助于降压**

**性味归经：**性平，味甘、咸；入肝、肾经。

**推荐用量：**50~100克/天。

**选购技巧：**以色泽粉红、颜色均匀而无光泽、肉质有弹性者为佳。

### 降压武器：金枪鱼肽、钾

金枪鱼中提取的金枪鱼肽经动物实验证明，具有快速降低血压的功效；金枪鱼中还含有钾，能抑制因钠而引起的血压上升。

### 最佳降压吃法

**沙拉：**新鲜的金枪鱼生煎后，或是取金枪鱼罐头，与土豆、玉米粒、洋葱、生菜、紫甘蓝、青椒、黄瓜等一起做成沙拉食用，不仅营养丰富，而且色泽诱人。

**鱼排：**新鲜的金枪鱼加白兰地或白葡萄酒等腌渍后，煎成鱼排食用，不仅营养丰富，而且可以很好地带出金枪鱼本身的鲜甜味道。

### 烹制小诀窍

- 冷冻的金枪鱼放于常温的自然环境中20~30分钟即可，注意解冻后不宜再次冷冻，以免影响鱼肉的品质。切金枪鱼时，用拇指、食指压住鱼块，斜向切入，可以形成较大断面，并防止鱼肉碎裂。

### 金枪鱼骨是熬汤的好材料

金枪鱼不仅鱼肉营养丰富，其粗大的针骨也是熬汤的好材料，与适量金枪鱼肉一起煮汤，味道和营养都特别好。

## 美味降压推荐 燕麦金枪鱼粥（2人份）

### ○材料

燕麦 50 克，粳米 80 克，  
金枪鱼 100 克，紫菜少许。

### ○调料

盐 3 克。

### ○做法

- 1 把燕麦和粳米淘洗净后用清水泡上 30 分钟。
- 2 粳米、燕麦加水，放入煮锅，大火烧开后，转小火煮至粥九成熟时，倒入金枪鱼肉搅拌均匀再煮开，放入紫菜、盐即可。

### 烹调好搭档：金枪鱼 + 燕麦

金枪鱼和燕麦都有较好的降压作用，两者一起搭配食用煮成粥，营养和口感都非常好，很适于肠胃不好的高血压患者食用。



Tips

#### 加入白菜营养更全面均衡

烹制这道粥时，也可将紫菜换成白菜，这样可使营养更加全面均衡，且能更好地吸收利用。



## 专题

## 降血压忌吃的肉食

## 五花肉



营养成分	含量
热量	349 千卡
蛋白质	7.7 克
脂肪	35.5 克
碳水化合物	0 克
钠	36.7 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

## 忌吃原因

- 1 猪五花肉是高脂肪、高热量的食物，高血压患者要少吃。
- 2 高血压患者长期食用五花肉容易肥胖，引起高胆固醇、高脂血症等。

## 腊肉



营养成分	含量
热量	498 千卡
蛋白质	11.8 克
脂肪	48.8 克
碳水化合物	2.9 克
钠	763.9 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

## 忌吃原因

- 1 腊肉通常采用五花肉来腌渍，其所含的饱和脂肪酸和热量都非常高，而且在腌制的过程中，需要放大量的盐，导致此类食物钠盐含量超标，常食易加重肾脏负担，从而使发生高血压的风险加大。
- 2 有些不合格的腊肉会添加一定量的亚硝酸盐，大量经常性地食用加入了亚硝酸盐的食品，会增加肝脏的负担和患癌的风险。

除以上这些肉食外，猪肝、烤鸭、鱿鱼、鱼子酱、螃蟹等也都属于高脂肪、高热量的肉食，高血压患者平时也宜少吃或不吃。

## 香肠火腿肠



营养成分	含量
热量	330 千卡
蛋白质	16.0 克
脂肪	27.4 克
碳水化合物	4.9 克
钠	1086.7 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

### 忌吃原因

1 香肠、火腿肠是典型的高脂和高钠食品，两者对高血压患者控制病情极为不利，需严格控制其摄入量，因此，高血压患者不宜食用。

2 在香肠、火腿肠的制作过程中还添加了亚硝酸盐以及防腐剂等多种添加剂，这些都不利于血压的控制，因此高血压患者应少吃。

## 盐水鸭



营养成分	含量
热量	313 千卡
蛋白质	16.6 克
脂肪	26.1 克
碳水化合物	2.8 克
钠	1557.5 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

### 忌吃原因

高血压患者每天摄入的盐量要全方位考虑。盐水鸭是经过卤腌而成，其中的鸭肫、鸭肝、鸭心更是高脂肪、高胆固醇食物。高血压、高脂血症、冠心病、脑血栓等心血管疾病患者一定要慎用。

## 菌藻及其他类

菌类，包括耳类（木耳、银耳等）、非褶菌类（猴头菌、灵芝等）、伞菌类（平菇、香菇等）、腹菌类（竹荪等）等几大类，均富含蛋白质、维生素、微量元素和矿物质等多种营养成分，多吃不仅可益气强身，增强人体免疫力，还有抗肿瘤抗癌的功效。

在我国，可食用的藻类至少有 50~60 种，而经常作为商品出售的食用藻类主要是海产藻类，如石莼、海带、裙带菜、紫菜、石花菜等。藻类中都含有丰富的碘等矿物质，有降血脂、降血糖、调节免疫、抗肿瘤、排铅解毒和抗氧化等多种生物功能。

其他类主要是各种调味品类，如大蒜、葱、姜、食醋、酱油、花椒、八角、茶叶等，这些调味虽然用量少，但其中的营养成分十分丰富。如大蒜中含有丰富的大蒜素和硒等营养成分，姜中含有姜辣素、姜酮醇等营养成分，不仅有抗菌杀毒的作用，同时也都有较好的控压、降压功效。高血压患者在日常饮食中可适当地食用。

## 烹调巧用葱和蒜，营养降压更全面

葱、姜、蒜、椒，人称调味“四君子”，不仅能调味，还能杀菌去毒，对人体健康大有裨益。但在烹调中投放合理才能更提味、更有效。

### 禽肉重点多放蒜

蒜能提味，烹调鸡、鸭、鹅等禽肉类时，宜多放蒜，这样可以使肉更香更好吃，而不会因为消化不良而腹泻，且降压效果也会增强。

### 肉食重点多放椒

烧肉类时，尤其是牛肉、羊肉、狗肉等畜肉时，宜多放花椒，其不仅有助暖作用，还能杀毒抗菌，并起到扩张血管、降低血压的作用。

### 鱼类重点多放姜

鱼类腥气大，且性寒，食用不当会造成呕吐等不适症状。加些生姜，不仅可缓和鱼的寒性，还可去除其腥味，同时也会增加其降压功效。

### 贝类重点多放葱

大葱不仅能缓解贝类的寒性，还能抗过敏。不少人食用贝类后会产生过敏性咳嗽、腹痛等症，烹调时多放些大葱，就可轻松避免产生这些过敏反应。同时，也可以起到解毒抑菌、控压降压、防癌抗癌等作用。

## 做菜时放点花椒，可扩血管降血压

花椒是一种落叶灌木或小乔木，果实呈圆形，绿豆大小，其外皮是一种常用香料。花椒麻辣微涩、芳香浓烈，炒熟后香味更佳，但要注意油温，尽量不要把花椒炸糊。其主要用于烹调肉类、海鲜类菜肴，也是川菜中不可或缺的麻辣主角之一。

花椒中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等营养物质。其含有的挥发油，有一种特殊的香味，可以祛除各种肉类、鱼类的腥膻臭气，改变口感，能刺激味蕾，促进唾液分泌，增加食欲。同时，也是天然抗氧化剂的重要来源，有抑菌杀毒等作用，还能增强胃肠运动功能，促进肠道吸收。

日本医学院研究发现，花椒能使血管扩张，从而起到降低血压的作用。中医认为，花椒有温中散寒、活血降压、除湿止痛、止痒祛腥之功效。

需要注意的是，花椒是热性香料，因此不宜多食，以免过度消耗肠道水分，造成便秘。一般来说，每次3~5克即可。

## 橄榄油富含单不饱和脂肪酸，降压又降胆固醇

橄榄油中富含的单不饱和脂肪酸比例在常用食用油中最高，在满足人体热能需求的同时，还能给我们带来健康，平时常食用一些，不仅可以降低胆固醇和血压，还有助于改善消化系统的功能。

英国伦敦皇家学院研究团队研究发现，将橄榄油等富含不饱和脂肪酸的油脂与菠菜、旱芹、胡萝卜等蔬菜一同摄入，可在体内形成一种可降低血压的、名为硝基脂肪酸的物质。

高血压患者选择饱和脂肪含量低但富含橄榄油的饮食，并稍微减少饱和脂肪的摄入，就可以减少服用抗高血压药的剂量。

研究认为，食用橄榄油能够减少抗高血压药物的用量，是因为其中所含的多酚，是一种能够帮助扩充动脉并因而降低血压的抗氧化剂化合物。

这也是为什么日常以橄榄油为基本用油的地中海沿岸国家居民较少患高血压的原因，地中海饮食结构也因此被认为是一种健康的饮食结构。





## 黑木耳

### 减轻血管壁压力而 降压

**性味归经：**性平，味甘；入肺、胃、肝经。

**推荐用量：**60克（水发）/天。

**选购技巧：**（干品）以表面黑而光润且一面灰色、干燥而无颗粒感者为佳。

### 降压武器：多糖

黑木耳中的多糖能抑制胆固醇在血管壁上的沉积，防止动脉硬化和血栓的形成，减轻血液对血管壁的压力，从而起到降低血压的作用。

### 最佳降压吃法

**凉拌：**干木耳泡发洗净焯烫后，直接与黄瓜、洋葱、银耳、西蓝花等一起加调味料凉拌食用，不仅口感清爽，降压效果好，而且还有很好的减肥作用。

**炒食：**黑木耳泡发洗净后，与鸡蛋、瘦肉、芹菜、豆腐、洋葱、丝瓜、西蓝花、圆白菜等一起炒食，不仅营养丰富，而且降压效果也能得以提升。

### 烹制小诀窍

- 水发黑木耳表面有一些细小的脏物，若清洗不干净，高血压患者食用后容易腹部不适，用少许醋、盐、面粉或直接用淘米水轻轻搓洗水发木耳，能很快除去木耳表面的脏物。
- 泡发干木耳时，用温水或温淘米水泡发，会使泡出来的木耳更加肥大松软，味道也更鲜美。

### 新鲜木耳不宜食用

新鲜木耳中含有一种化学名称为“卟啉”的特殊物质，经阳光照射后会引发皮肤瘙痒、红肿等症状，因此最好不要食用新鲜木耳。



## 美味降压推荐 爽口木耳（2人份）

### ○材料

水发木耳 100 克，黄瓜 100 克，红辣椒 2 个。

### ○调料

盐、蒜汁、葱丝、香油、白糖、醋各适量。

### ○做法

- 1 水发木耳去蒂，洗净，撕小朵，汆烫一下，捞出，冲凉，沥水；黄瓜洗净，切片；红辣椒洗净，切片。
- 2 将木耳片、黄瓜片、红辣椒片放入容器中，加入盐、香油、蒜汁、葱丝、白糖、醋拌匀即可。

### 烹调好搭档：黑木耳 + 黄瓜

黄瓜中维生素 C 的含量较高，可促进人体对黑木耳中铁元素的吸收，两者一起搭配食用，不仅降压效果好，还有较好的补血作用。



Tips

#### 木耳浸泡时要多换两次水

浸泡干木耳时，最好换两三次水，以便最大限度去除其中的有害物质。





## 香菇

### 减少血液中的胆固醇，保护血管健康

**性味归经：**性平，味甘；入脾、胃经。

**推荐用量：**4~8朵/餐。

**选购技巧：**以菇肉厚实、菇面平滑干燥、色泽黄褐或黑褐、褶紧实细白、柄短而粗壮者为佳。

### 降压武器：香菇嘌呤、胆碱

香菇中含有的香菇嘌呤能抑制肝脏中胆固醇的合成，促进胆固醇的分解和排泄，减少血液中的胆固醇，改善动脉硬化并使血压降低。香菇中还含有胆碱，可分解血液中同型半胱氨酸，保护血管健康，从而降低血压。

### 最佳降压吃法

**炒食：**香菇与油菜、芹菜、西蓝花、豆腐、鸡蛋、鸡肉等一起炒食，可使菜的口感和风味都更上一层，而且营养与降压效果也都非常不错。

**汤粥：**香菇与豆腐、芹菜、笋、油麦菜、大米、玉米、燕麦等一起煲汤或煮粥后食用，香味浓郁而且营养丰富，非常适合于肠胃不好的高血压患者食用。

### 烹制小诀窍

- 香菇，尤其是鲜品本身比较干净时，用清水冲洗干净即可，不需要多次清洗或长时间浸泡，这样可以保存香菇的鲜味。
- 浸泡干香菇后，很多营养物质都溶在水中，浸泡的水不宜浪费，可以在烹制过程中加入菜肴中，以更好地利用其营养并增强降压效果。

### 香菇清洗得当，留营养增功效

清洗干香菇时，先用冷水将香菇表面洗净，并去除柄底的根部，然后“鳃瓣”朝下放置于温水盆中浸泡，待香菇变软、“鳃瓣”张开后，用手将盆中的水朝一个方向缓缓旋搅几分钟，让泥沙慢慢沉入盆底，然后取出冲净。

## 美味降压推荐 香菇杂粮粥（2人份）

### ○材料

小米 30 克，大米 20 克，糯米、燕麦片各 10 克，香菇 20 克。

### ○调料

葱花、盐、香油各少许。

### ○做法

- 1 大米洗净，浸泡 30 分钟；糯米洗净，浸泡 2 小时；小米洗净；香菇洗净，切丁，待用。
- 2 锅置火上，放入适量水，大火煮沸后放入大米、小米和糯米，小火煮 40 分钟，加入燕麦片继续煮 15 分钟，最后放入香菇，加葱花、盐、香油拌匀即可。

### 烹调好搭档：香菇 + 小米

小米中富含多种氨基酸，与香菇一起煮成粥食用，有利于脾胃虚弱、食欲不振者更好地吸收其营养，可作为高血压、高血脂患者的辅助食疗菜谱。



Tips

#### 香菇浸泡不宜用热水

浸泡香菇时，应尽量避免为了快速泡发而用热水或加糖浸泡，因为这样会使其中的水溶性成分，如珍贵的多糖、优良的氨基酸等大量溶解于水中，会破坏香菇的营养。



## 海帶

### 降低胆固醇，利尿 降压

**性味归经：**性寒，味咸；入肝、胃、肾经。

**推荐用量：**100~150克（水发）/天。

**选购技巧：**以叶宽厚、色浓绿或紫中微黄、无枯黄叶者为佳。

### 降压武器：海藻多糖、甘露醇、钾

海带中的海藻多糖可降低人体对胆固醇的吸收，从而有助于控制血压；海带中所含的甘露醇，有利尿、降压的功效；另外，海带中还含有丰富的钾，有助于体内钠的排出，从而起到降压作用。

### 最佳降压吃法

**凉拌：**海带浸泡或焯烫后，可与芹菜、青椒、黄瓜、豆腐丝、土豆等一起凉拌后食用，爽口且降压效果也不错。

**煲汤：**海带与排骨、鸡肉、豆腐等一起炖煮或煲汤食用，营养丰富且降压效果好。

### 烹制小诀窍

○成团的干海带打开放在笼屉里隔水干蒸半小时左右，然后用清水浸泡一夜。用这种方法处理后的海带又脆又嫩，用它来炖、炒、凉拌，都柔软可口。

### 海带表面的白色粉末是重要降压元素

干海带的表面一般都有一层白色粉末，这是海带中的碘和甘露醇，尤其是甘露醇所形成的。因此选购干海带时，没有任何白色粉末的海带质量较差不宜选用。

## 美味降压推荐 海带炖豆腐（2人份）

### ○材料

水发海带 100 克，豆腐  
150 克。

### ○调料

葱、姜、蒜、生抽、胡椒  
粉、盐各适量。

### ○做法

- 1 豆腐切成块，先焯一下水，去掉豆腥味；海带洗净，切成片。
- 2 锅中倒油，烧至六成热，爆香葱、姜、蒜，下海带翻炒均匀，加少量生抽，然后加水并下入豆腐，加盖大火炖 20 分钟左右。
- 3 出锅前加盐、胡椒粉调味即可。

### 烹调好搭档：海带 + 豆腐

豆腐中的皂角苷会造成机体碘的缺乏，而海带中含有丰富的碘，二者同食，可使体内碘元素处于平衡状态。



Tips

#### 干海带浸泡时间要够长

干海带可能含有有毒金属——砷，因此，烹制前应先用清水漂洗，然后浸泡 6 小时左右（不可过长），并要勤换水。



## 大蒜

### 降低血清和肝脏中的脂肪

**性味归经：**性温，味辛；入脾、胃、肺经。

**推荐用量：**10 克左右 / 天。

**选购技巧：**以蒜头坚硬、干燥且个大均匀者为佳。

### 降压武器：大蒜素、硒

大蒜中所含的大蒜素可降低血清和肝脏中的脂肪，起到降低血压的作用；大蒜中所含的硒，能防止血小板凝集，有助于血压正常化。

### 最佳降压吃法

**捣蓉：**大蒜捣碎或捣成蓉后，其中的蒜氨酸和蒜酶结合形成有效的降压成分——大蒜素，然后直接拌入各种食材中，不仅可瞬间提升各种食材的味道，同时降压效果也得以增强。

### 烹制小诀窍

- 大蒜剥皮有一个小窍门，将大蒜掰开后去除根部的硬结，然后放入清水中浸泡 5 分钟，即可用手轻松捻去其外皮。
- 大蒜有较强的刺激性和腐蚀性，因此不宜空腹食用，以免造成胃部不适。

### 大蒜生吃才有降压效果

大蒜遇热后其功效很快就会失去作用，因此大蒜宜生吃。同时，大蒜切碎、捣蓉后，最好放置 10～15 分钟，待其中的大蒜素等有效成分完全释放出来，这时食用效果才最好。



## 美味降压推荐 蒜泥肉片（2人份）

### ○材料

猪肉 200 克，去皮大蒜  
20 克。

### ○调料

香菜末、酱油、香油各  
适量。

### ○做法

- 1 猪肉洗净，煮熟，切片，装盘；大蒜捣成蒜泥，加酱油和香油调匀。
- 2 将蒜泥淋在肉片上，撒上香菜末即可。

### 烹调好搭档：大蒜 + 肉类

肉类中的维生素 B<sub>1</sub> 和大蒜中的大蒜素结合生成稳定的蒜硫胺素，能延长维生素 B<sub>1</sub> 在人体内的停留时间，从而提高其吸收利用率，这样有助于消除疲劳、增强体质。



Tips

#### 大蒜不宜长期多食

大蒜不宜多吃，尤其是不宜长期过量食用，以免导致眼睛视物模糊不清、视力明显下降、耳鸣、口干舌燥、记忆力下降等不良症状。





## 食醋

### 降低胆固醇，软化血管

**性味归经：**性平，味酸、甘；入胃、肝经。

**推荐用量：**30 克 / 天。

**选购技巧：**以色泽棕红或褐色（白醋无色）、澄清、无悬浮物和沉淀物者为佳。

## 降压武器：钾、钙

醋中含有钾、钙等营养素，可降低胆固醇、软化血管，能辅助降血压，预防动脉硬化等高血压并发症。

## 最佳降压吃法

**凉拌：**在凉拌萝卜、土豆丝、黄瓜、莲藕、绿豆芽等食物时，加入一些食醋，会使菜更加清爽可口，同时也可增加降压效果。

**炒炖：**烹制土豆、莲藕、排骨、鱼类等食物时，不管是清炒，还是慢炖，加入一些食醋，不仅使口感更好，同时也有助于营养成分的析出与利用。

## 烹制小诀窍

- 烹制菜肴时，加醋的最佳时间是在两头，即原料入锅后马上加醋，或是菜肴临出锅前加醋，并注意，第一次可适当多些，第二次则应少些。
- 醋可以与很多食材一起搭配食用，既能增进口感，也可促进营养成分的吸收；但在烹制绿叶菜时则最好不加醋，以免破坏其中的叶绿素等营养成分，并影响成菜色泽。

### 醋渍花生、黄豆，调节血压效果好

花生、黄豆等豆类本身就有较好的降压效果，经煮或炒熟后，再加入适量的食醋腌渍，调节血压的作用更优。

## 美味降压推荐 酸辣土豆丝（2 人份）

### ○材料

土豆 200 克。

### ○调料

醋 20 毫升，葱段、花椒、  
干红辣椒各适量，盐 1 克。

### ○做法

- 1 土豆洗净去皮，切细丝，放入凉水中浸泡 10 分钟，沥干水分。
- 2 锅内放油烧热，下花椒炸至表面开始变黑，捞出，放入干红辣椒，随后立即将沥干水的土豆丝倒进去，翻几下，放醋、盐，待土豆丝熟时加入葱段拌匀即可。

### 烹调好搭档：土豆 + 食醋

土豆营养丰富且养分平衡，但它含有微量的有毒物质龙葵素，而加入适量食醋，则可以有效地分解其中的有毒物质，并使口感更爽口宜人。



Tips

用醋代替盐，提味又降压

做菜时，适量烹入一些醋，既可增加菜肴的风味，又可减少食盐的用量，起到防治高血压的作用。



## 绿茶

### 避免血管收缩引起 血压上升

**性味归经：**性微寒，味甘、苦；入心、肺、胃经。

**推荐用量：**5克/天。

**选购技巧：**以芽叶饱满、色泽鲜绿、有光泽、有浓郁茶香者为佳。

### 降压武器：儿茶素、钾

绿茶中所含的儿茶素，对血管紧张素转换酶的活性有较强的抑制作用，促使舒缓激肽分泌，避免血管收缩引起血压上升；绿茶中钾的含量非常高，经常饮用，可促进钠的排出和血管健康，起到降压作用。

### 最佳降压吃法

**清饮：**取少许绿茶直接冲泡后清饮，既可促进血管健康，又能起到很好的降压作用。

**调饮：**绿茶还可与柠檬、荷叶、桂花等一起调饮或冲泡后饮用，口感更丰富，降压效果也可得以提升。

### 烹制小诀窍

- 冲泡绿茶时，最好不要加盖闷泡，以免影响茶汤的鲜爽度。
- 饭前饭后都不宜饮茶，饭前空腹饮茶易冲淡胃液、影响消化，更易引起饥饿感；饭后马上喝茶，不仅易导致消化不良，还会增加患结石的风险。

### 绿茶冲泡水温不宜过高

绿茶中富含维生素，冲泡时水温在85~90℃为宜，不宜过高，以免造成营养成分的过量损失。也可用少许热水醒茶，再加冷水冲，如此即泡即喝，不烫口。

## 美味降压推荐

# 蜂蜜柠檬绿茶（1人份）

### ○材料

柠檬半个，绿茶少许。

### ○调料

蜂蜜适量。

### ○做法

1 柠檬洗净，切片；绿茶用 90℃ 热水冲泡，放置 10 分钟左右，待绿茶泡出味道和颜色后，将茶叶过滤掉；等茶温凉之后，加入柠檬片和蜂蜜，搅拌均匀。

2 直接饮用或放冰箱冷藏后饮用。

### 烹调好搭档：绿茶 + 柠檬

饮用绿茶时，适宜加入柠檬。因为柠檬中的柠檬酸和维生素 C 能增加绿茶中儿茶素的效能，提高人体的免疫力。



Tips

#### 空腹不宜饮浓茶

空腹时不宜饮用浓茶，否则会抑制胃液的分泌，而导致食欲不振。

## 专题

## 降血压忌吃的其他类

## 辣椒



营养成分	含量
热量	329 千卡
蛋白质	0.8 克
脂肪	0.6 克
碳水化合物	82 克
钠	213.3 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

## 忌吃原因

高血压、心脑血管疾病患者不宜一次吃大量辣椒，因辣椒素会使循环血量剧增、心跳加快、心动过速，短期内大量服用，可致急性心力衰竭、心脏猝死，即使没发生意外，也会妨碍原有的心脑血管病及肺内病变的康复。

## 芥末



营养成分	含量
热量	476 千卡
蛋白质	23.6 克
脂肪	29.9 克
碳水化合物	35.3 克
钠	7.8 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

## 忌吃原因

芥末是辛辣食物，能刺激血液循环加快、心跳加快，致使血压升高，因此高血压患者要避免过多食用。



## 白酒



营养成分	含量
热量	351 千卡
蛋白质	—
脂肪	—
碳水化合物	—
钠	0.5 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

### 忌吃原因

饮白酒能使血浆及尿中儿茶酚胺含量增高，而儿茶酚胺是使血压升高的罪魁祸首。高血压患者过量饮白酒不但会引发高血压，严重时还可能发生脑溢血及猝死。

## 啤酒



营养成分	含量
热量	32 千卡
蛋白质	0.4 克
脂肪	—
碳水化合物	—
钠	11.4 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

### 忌吃原因

啤酒含乙醇，容易引起血压升高。另外，啤酒中富含酪胺，酪胺能促使交感神经纤维中的肾上腺素释放，收缩小动脉，从而升高血压。



## 蜜饯



营养成分	含量
热量	329 千卡
蛋白质	0.8 克
脂肪	0.6 克
碳水化合物	82 克
钠	213.3 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

### 忌吃原因

话梅、陈皮、杏干之类的蜜饯，在制作的过程中，需要先经过长时间的盐水浸泡，取出晒干后再用糖料腌制，因此虽然酸甜可口，但其中不仅含糖量高，盐分的含量也极高。

过多的盐分摄取会使血管中水分增加、血管壁压强增大，从而导致血压升高，还会阻碍一种能扩张血管的物质一氧化氮的释放，长期作用下，会增加动脉硬化的风险。

## 炒花生



营养成分	含量
热量	589 千卡
蛋白质	21.7 克
脂肪	48.0 克
碳水化合物	23.8 克
钠	34.8 毫克

常见营养素含量（每 100 克可食用部分）

### 忌吃原因

炒花生本身是高脂肪、高热量的食物，同时花生炒好后，人们往往还会撒上一些盐或糖，这样极易使盐分摄入过量，而高脂肪、高热量、高盐分，这些都是高血压患者饮食的大忌。

对于高血压患者来说，长期吃炒花生，会使血液中的脂质水平升高，而血脂升高往往容易引起动脉硬化。

# CHAPTER 4

---

**药食同源，  
降压药膳功效好**

# 中药降压不容忽视

高血压是现代社会非常高发的疾病之一，人们在不断搜寻新的降压治疗方法，希望能够真正实现降压的目标。但现在的医学手段还无法彻底根除高血压，只能做到控制病情。各类药物对于不同类型的高血压来说，都有自己不可替代的优势，需在专科医生指导监测下使用，而中国的传统医学中还有一些药食同源的药材，也可以起到辅助治疗的作用。

常用降压中药材与药效

葛根	适于高血压伴有颈项强痛
夏枯草	治疗高血压伴有头痛、目眩、耳鸣、烦热、失眠等症状
黄芩	适于肝经实热的高血压病
桑寄生	常用于肝肾阴虚型高血压病
杜仲	双向调节血压
黄连	扩张周围血管而降压
钩藤	降低血管外周阻力，扩张血管
天麻	缓解头晕、头痛、耳鸣等高血压症状
决明子	适于伴有烦躁、爱发火、头痛眩晕的肝阳上亢型高血压患者
菊花	适于阴虚阳亢型、肝阳上亢型高血压患者
夏枯草	舒张血管而降压
丹参	改善微循环，降低血压
枸杞子	缓解或减轻因高血压引起的头晕、耳鸣等不适
黄芪	对气血不足、阴阳两虚型高血压患者有益
淫羊藿	扩张血管，改善微循环，增加血流量
车前子	扩张血管，促进钠排出
玉米须	促进机体内钠的排出
荷叶	清热平肝，改善高血压患者头痛眩晕症状



## 降压功效

黄芪中所含的  $\gamma$ -氨基丁酸和黄芪皂苷甲是有效的降压成分，可通过增加心肌收缩力，扩张血管，降低并保持血压稳定；同时，研究认为，黄芪用量较少时，则有升高血压的作用，所以能起到双向调节血压的作用。

乌鸡中含有丰富的黑色素及铁、钾、维生素等多种营养成分，不仅有很好的调补气血作用，其中的钾也是一味重要的降压营养素。因此，两者一起炖汤，双向调节血压的功效非常明显。

## 降压妙招

- 黄芪有双向调节血压的作用，临床用量较小时有升血压作用，而降血压时用量一定要大，一般认为须在 30 克以上。
- 炖煮最好使用砂锅，并小火慢炖，以使食材和药材的营养充分融入汤中，才能使血压调节的功效更好地发挥出来。
- 炖汤前，乌鸡最好先下水，煮沸后撇净浮沫，以减少油脂含量。

# 黄芪

## 双向调节血压

**性味归经：**性微温，味甘，归肺、脾经。

**别名：**黄耆、元芪。

**保健功效：**益气固表，补气，降血压。

**选购窍门：**以根条细长、纹路较少、粉性足、无黑心或空心者为佳。

## 美味降压推荐

# 黄芪乌鸡汤

### ○材料

黄芪片 30 克，乌鸡 500 克，胡萝卜 50 克。

### ○调料

葱段、姜片、料酒各 8 克，盐 3 克。

### ○做法

- 1 乌鸡洗净，切块；胡萝卜洗净，切片。
- 2 将砂锅注满水，放入乌鸡，大火烧开，撇去浮沫。
- 3 放入黄芪片、胡萝卜、葱段、姜片，倒入料酒，小火炖 1 小时。
- 4 捞出葱、姜，加盐调味即可。





## 降压功效

黄连中的小檗碱能降低高甘油三酯和胆固醇水平，扩张周围血管，降低血管阻力，对降低收缩压和舒张压有良好效果。

白头翁清热凉血解毒，也有一定降低血压的作用，与黄连一起煮成粥食用，是一味很好的降压药膳。

## 降压妙招

- 现代研究认为，黄连中的黄连素（小檗碱）有降血压、调血脂、降血糖、抗心律失常和保护心肌等作用，此粥也有调理腹泻的作用。
- 黄连与山药一起打成汁或熬煮成汤后饮用，有清热祛湿、补益脾胃的作用，也是一种很好的降压用法。
- 黄连性寒味苦，此粥宜温热食用，并注意不可长期食用。

# 黄连

## 扩张血管

**性味归经：**性寒，味苦；归心、胃、肝、大肠经。

**别名：**味连、川连、鸡爪连。

**保健功效：**清热燥湿，泻火解毒。

**选购窍门：**以聚集成簇、分枝肥壮坚实、间有过桥者为佳。

## 美味降压推荐

# 黄连白头翁粥

### ○材料

白头翁 50 克，黄连 10 克，大米 30 克。

### ○做法

- 1 将大米淘洗干净，白头翁、黄连用清水洗净。
- 2 将黄连、白头翁放入砂锅内，加入适量清水煮沸，去渣取汁。
- 3 锅中加入适量清水，放入大米，大火煮开，小火熬至米开花，然后加入药汁煮开即可。





## 降压功效

杜仲中含有木脂素类松脂醇二葡萄糖苷，对血压具有双向调节作用；其中所含的丁香脂二葡萄糖苷亦有明显的降压作用；此外，其中含有丰富的钙和硅，都能参与对心血管功能的调节。

猪肾有补肾益气的功效，再加上富含多种营养成分与功效的核桃，三者一起炖煮成汤，不仅对原发性高血压和肾性高血压有较明显的疗效，同时还可改善高血压患者头晕头痛、身体困重等不适症状。

## 降压妙招

- 除了直接与核桃、猪腰一起炖煮外，也可先取杜仲煎煮成汁，然后放入快炖煮好的猪腰核桃汤中，继续煮十来分钟。
- 杜仲除可煲汤外，还可煎取汁液后加入粥中，或是直接泡茶饮用，不仅方便，降压补肾益气的效果也不错。
- 杜仲煎汁泡茶时，最好不要清洗，以免浪费其中的有效成分。

# 杜仲

## 降压作用明显

- 性味归经：**性温，味甘；归肝、肾经。
- 别名：**胶木。
- 保健功效：**滋补肝肾，改善眩晕、腰膝酸痛等症状。
- 选购窍门：**以皮厚而大、外黄棕内黑褐色而光、折断时白丝多者为佳。

## 美味降压推荐 杜仲猪腰汤

### ○材料

猪腰 1 对，杜仲、核桃仁各 30 克。

### ○调料

香油 5 克，盐 3 克，胡椒粉少许。

### ○做法

- 1 猪腰洗净，从中间剖开，去掉脂膜，切成片。
- 2 将猪腰片和杜仲、核桃仁一起放入沙锅中，加入适量水，大火烧沸，转小火炖煮至熟，用胡椒粉、盐、香油调味即可。







## 降压功效

玉米须中含有丰富的钾盐，具有利尿的作用，可增加氯化物排出量，促进机体内钠的排出，减少细胞外液和血容量，有助于控制血压。

排骨中也含有丰富的钾，同时钙含量也较高，可促进钠盐的排泄，与玉米须一起炖汤食用，降压效果更好。

## 降压妙招

- 玉米须有扩张外周血管并持久降压的作用，尤其是与决乌汤合用时，降压作用更是大为增强，且作用时间也有所延长。
- 玉米须多糖有明显的利尿作用，高血压患者平时取适量（约6克）泡茶饮用，就会有较好的降压作用。
- 除直接冲泡饮用外，加清水煎煮20分钟后取汤饮用，效果更佳，尤适于高血压引起的眩晕患者。
- 在玉米收获季节，用新鲜玉米须效果会更好，但鲜玉米须用量应加倍。

## 玉米须

### 含钾丰富，促进钠排出

**性味归经：**性平，味甘，入胃、肝、胆经。

**别名：**玉麦须、龙须。

**保健功效：**利水消肿，清肝利胆。

**选购窍门：**以整齐洁净、不带杂质者为佳。

## 美味降压推荐 玉米须排骨汤

### ○材料

玉米须 50 克，猪排骨 200 克。

### ○调料

葱段、姜片各 5 克，盐 3 克。

### ○做法

- 1 玉米须去杂质，洗净；排骨清洗干净，在水中浸 10 分钟左右，去血水，剁成小块备用。
- 2 排骨放入砂锅内，加水，放入葱段和姜片，大火烧沸，放入玉米须，转小火煲 2 小时左右，煲熟后去掉葱段和姜片，加盐即可。





## 荷叶

### 清热平肝，扩张血管

**性味归经：**性平，味苦；归肝、脾、胃经。

**别名：**莲花茎、莲茎。

**保健功效：**清热利尿，渗湿通淋。

**选购窍门：**以粒大、色黑、饱满者为佳。

### 降压功效

荷叶中的荷叶碱可扩张血管，降低血压。荷叶还有清热平肝的功效，能改善高血压引起的头痛眩晕症状。

此外，荷叶中的黄酮类物质，可清除氧自由基，增加冠脉流量。

### 降压妙招

- 荷叶与山楂一起煮汤后饮用，不仅可帮助消化、减肥降脂，降血压、扩张血管的作用也很好。
- 荷叶与粳米一起煮成粥，夏季食用，不仅可以降血压，同时还有很好的消暑降脂作用。
- 除了荷叶外，莲藕、莲子等也都有一定的降压控压作用，同时也是较为常见的食材。

### 美味降压推荐

## 荷叶柠檬苦瓜茶

#### ○材料

荷叶干品 10 克，柠檬草 5 克，苦瓜干品 4 片。

#### ○做法

- 1 荷叶、苦瓜清洗干净，荷叶撕成小片。
- 2 把全部材料放入杯中，倒入沸水，盖盖子闷泡约 10 分钟后饮用。





## 降压功效

决明子中的蒽醌类化合物可使自发遗传性高血压患者收缩压、舒张压均明显降低，尤其对于伴有烦躁、爱发火、头痛眩晕等情况的肝阳上亢型高血压患者，有明显的降压作用。

茄子中富含维生素 P，有助于增强血管壁的弹性，降低其脆性和渗透性，并保持血管的生理功能，有着很好的降压作用，与决明子一起做成菜食用，降压效果更优。

## 降压妙招

- 茄子皮中维生素 P 的含量尤其高，因此烹制时，最好不要去掉茄子的皮。
- 决明子除了可煎汁饮用或烹制菜肴外，也可直接冲泡，或是与荷叶、茶叶等一起冲泡饮用。
- 出锅前，加入适量的大蒜末，不仅可以提升菜肴的味道，也可增强降压的效果。

# 决明子

## 降低收缩压与舒张压

**性味归经：**性微寒，味甘、苦；归大肠经。

**别名：**草决明。

**保健功效：**利水降脂，润肠通便。

**选购窍门：**以颗粒饱满、色绿棕者为佳。

## 美味降压推荐 决明子烧茄子

### ○材料

茄子 400 克，决明子 10 克。

### ○调料

酱油适量，盐 1 克。

### ○做法

- 1 茄子去蒂洗净，切成丁。
- 2 将决明子洗净置于砂锅中，加入适量清水煎煮约 30 分钟后，去药渣留汁液备用。
- 3 炒锅置火上，加入植物油烧热，放入茄子丁翻炒 3~5 分钟，放入煎好的决明子药液、酱油炖至茄子熟烂，最后加盐调味即可。





## 葛根

### 扩张血管，降低阻力

**性味归经：**味甘、辛，性凉，归脾、胃经。

**别名：**葛条、粉葛、葛藤。

**保健功效：**解肌退热，生津止渴。

**选购窍门：**以块肥大、质坚实、色白、粉性足、纤维性少者为佳。

### 降压功效

葛根中的总黄酮和葛根素，可明显扩张冠状动脉，降低血管阻力，降低血压，减慢心率，降低心肌耗氧量，对高血压引起的头痛、头晕、肢麻、耳鸣等症状有良效。

鲫鱼有健脾利湿、和中开胃、活血通脉、温中下气的作用，与葛根一起煲成汤后，特别适合于脾胃虚弱、高血压、糖尿病和胃溃疡者经常饮用，以达到健脾祛湿、补虚损强身体之效。

### 降压妙招

- 葛根鲫鱼汤中的葛根可用干品，也可用鲜品，但鲜品的量要增加到 200~300 克，两者一起煲成汤后，不仅降压效果好，还有清润降火、利水去湿、美容养颜等多种作用，尤其是适于夏季饮用。
- 葛根除了常见的块状、片状外，制成粉状的葛根粉也是很常见的，直接冲泡成葛根粉汤（羹）食用，或是放入粥中一起食用，都是不错的选择。

### 美味降压推荐 葛根鲫鱼汤

#### ○材料

鲫鱼 200 克，葛根 50 克。

#### ○调料

姜片、料酒各 10 克，盐 2 克。

#### ○做法

- 1 鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，用料酒、姜片和盐腌渍 30 分钟；葛根去皮，切成厚块。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧热，放入鲫鱼煎至两面色黄，加适量清水，大火煮沸后放入葛根块，用中火熬煮 45 分钟，加盐调味即可。





## 天麻

### 降低血流阻力

**性味归经：**味甘，性平；归肝经。

**别名：**赤箭、独摇芝、离母、定风草。

**保健功效：**平肝息风止痉。

**选购窍门：**以质地坚实、体重、有鹦哥嘴、半透明、无空心者为佳。

### 降压功效

天麻具有轻度降血压作用，对血管平滑肌有解痉作用，可以使躯体血管、脑血管和冠状动脉血管的阻力降低和血流量增加，可显著改善血管顺应性下降所致的老年性高血压症状。

钩藤中含有钩藤碱，钩藤碱能降低血管外周阻力，从而使血压下降。两者加上绿茶一起饮用，降压效果更明显。

### 降压妙招

- 除与勾藤搭配外，天麻还可直接与绿茶一起冲泡，或是与川芎一起煎汁冲泡绿茶饮用，效果都非常不错。
- 天麻煎汁或是直接冲泡后，不宜将天麻丢掉，可直接嚼食，以免浪费其中的营养成分。
- 天麻不宜久煎，因为天麻的主要成分为天麻甙，遇热极易挥发。

### 美味降压推荐 天麻钩藤茶

#### ○材料

天麻5克，钩藤6克，绿茶3克。

#### ○做法

- 1 将天麻、钩藤洗净，加水适量煎煮2次，去渣。
- 2 用上述汁液冲泡绿茶、盖严浸泡5~10分钟即可。每日一次，代茶饮用。







## 莲子

### 扩张血管而降压

**性味归经：**性平，味甘、涩；归脾、肾、心经。

**别名：**莲肉、莲米、藕实。

**保健功效：**补脾益肾，养心安神。

**选购窍门：**以颗粒饱满均匀、肉质厚、色白干燥者为佳。

### 降压功效

莲子所含非结晶性生物碱 Nn-9 具有较强的降压作用，作用机制主要是通过释放组胺，使周围血管扩张，从而降低血压。

百合富含钙、铁、维生素 C 等多种营养，有养心安神、润肺止咳的作用，与莲子、大米一起搭配煮成粥，不仅降压效果好，而且很适于高血压患者夏秋时节补养身体食用。

### 降压妙招

- 莲子以夏季收获的夏莲品质最佳，不仅肉厚质好，而且养分也更充足，因此最好选择此类莲子。
- 莲子最忌受潮受热，受潮易出现虫蛀，受热则莲芯的苦味会渗入莲肉，因此莲子的保存应注意干燥凉爽。
- 干莲子不容易煮软，如果可以，选择新鲜的莲子其味道与功效俱佳，不过要将绿色的莲子心挑除。

### 美味降压推荐

## 莲子百合粥

#### ○材料

莲子 20 克，百合 30 克，大米 50 克。

#### ○做法

- 1 大米洗净，浸泡 1 小时；百合洗净，泡软；莲子洗净，去莲芯。
- 2 锅置火上，加水适量，放入大米用大火煮沸，加入百合、莲子后转小火继续熬煮 20 分钟至熟即可。







## 车前子

### 促进钠排出，扩张末梢血管

**性味归经：**性微寒，味甘、淡；归肺、肝、肾、膀胱经。

**别名：**车前草、车前实、虾蟆衣子。

**保健功效：**清热利尿，渗湿通淋。

**选购窍门：**以粒大、色黑、饱满者为佳。

### 降压功效

车前子有较好的利尿作用，可以促进钠的排出。另外，车前子中含有的车前素能兴奋副交感神经，阻抑交感神经，由此使末梢血管扩张，导致血压下降。

车前子煎取汁液后，与大米一起熬煮成粥，温热服用，可改善其微寒的性味。高血压患者服用后不仅有助于体内钠的排出，还可促进血管扩张，起到较好的控压降压作用。

### 降压妙招

- 取 10~15 克车前子，水煎后直接代茶饮用，不仅方便，而且降压效果同样不错。
- 车前子粥中也可加入适量的茯苓粉一起熬煮，因利尿作用增强，降压效果更好，同时营养成分也更丰富。
- 除了车前子外，车前草（车前子的植株）的嫩叶也有一定的利尿降压作用，同时也是一种较为常见的食用野菜。

### 美味降压推荐 车前子粥

#### ○材料

车前子 20 克，大米 100 克。

#### ○调料

冰糖适量。

#### ○做法

- 1 大米洗净，浸泡 2 小时。
- 2 将车前子用布包好后煎汁，再将大米入车前子煎汁中同煮为粥，然后可调入适量冰糖，每日早晚温热食用。



# CHAPTER 5

---

## 高血压并发症 饮食烹调全攻略

# 高血压并发糖尿病

## 症状特点

糖尿病是由于胰腺分泌胰岛素的功能降低，使血液中的糖分不能很好分解利用，从而处于持续高血糖状态的疾病。高血压、糖尿病经常如影随形，不但使心、脑血管的损害雪上加霜，而且易伤害肾、眼等器官。

## 饮食细节

- 1 严格控制总热量。全天摄入的总热量应控制在 20~25 千卡 / 千克标准体重。
- 2 严格限盐。每天钠盐的摄入量不应超过 5 克（比普通人的 6 克还要少一些）。需要注意的是，这里的盐不只是食盐本身，还包括酱油、酱、醋、海产品等调味品中的盐摄入量。
- 3 减少脂肪的摄入。每天烹调用油不超过 25 克，宜用植物油，少吃含动物脂肪和胆固醇高的食物，如猪肝、牛肝、牛油、猪油、羊油、奶油、蛋黄、鱼子及动物脑、肾、肠等。
- 4 食用低糖水果。每天适量补充新鲜的含糖量低的水果蔬菜，如草莓、西红柿、黄瓜等。通常可在两餐之间或睡前 1 小时食用，也可选在饥饿时或体力活动之后食用，不建议正餐前后吃水果。
- 5 注意晚餐时间。晚餐不要吃得太晚，建议晚餐时间最好安排在 6:30~7:30 之间，以便餐后有适量的活动消化时间。



## 一日三餐巧打理

### 早餐 \ 全麦面包 + 牛奶（豆浆）+ 凉拌白菜丝

牛奶和豆浆能有效补充一天所需的钙质和优质蛋白质，可在两者间任选一种饮用。全麦面包，对控制体重、血脂、血糖都有益处，早餐食用，可使血糖稳定、血压平稳。白菜富含维生素C，有助于减少血液中胆固醇的含量，使血液流通顺畅，让血压得到良好的控制；此外，其所含的钙可扩张动脉血管，也有降低血压的作用。



### 午餐 \ 米饭 + 鱼香茄子 + 青椒炒豆皮

茄子富含膳食纤维，可减少小肠对糖类与脂肪的吸收；同时茄子也是低脂、低热量并富含多种营养成分的健康食品。青椒富含的维生素C，有助于扩张血管，可有效调节血压。豆皮等豆制品中富含钾，有助于控制血压，同时其中富含膳食纤维，可以延缓血糖的吸收，控制餐后血糖，尤其是和淀粉类食物一起吃时作用更显著。



### 晚餐 \ 五谷杂粮粥 + 清蒸鲤鱼

粗粮是膳食纤维的“宝藏”，每天喝一碗杂粮粥，不仅能改善糖耐量，降低胆固醇，还可促进肠蠕动，防止便秘，对降血压、血糖很有好处。鲤鱼中富含的钾离子，可促进钠从尿液中排泄，同时还可以对抗钠升高血压的不利影响，保护血管免受损伤，进而有效降低血压。



# 高血压并发高脂血症

## 症状特点

高脂血症分为高胆固醇血症、高甘油三酯血症或两者都有，是高血压病人常见的并发症。高血压和高脂血症都是引发动脉粥样硬化的祸根，当两者同时存在时，动脉硬化发生率更高，还可能产生心脑血管的并发症。

## 饮食细节

- 1 胆固醇轻度增高者每天胆固醇的摄入量应不超过 300 毫克；中、重度胆固醇增高者每天胆固醇的摄入量应不超过 200 毫克；胆固醇高者要限制动物脂肪的摄入量。
- 2 总能量的摄入不宜过高，主食每天吃 200~250 克，不吃甜食，以维持理想体重。
- 3 多食洋葱、大蒜、山楂、香菇、木耳、大豆制品等降脂食品。
- 4 饮食宜清淡，每日烹调油宜控制在 25 克以下，避免油炸、油煎、重油的食物。
- 5 多吃富含钾、钙的食物，如香蕉、土豆、豆制品、海带、奶及奶制品等。



奶油及全脂奶酪中的脂肪含量都较高，同时奶油中的胆固醇含量也较高，高血压并发高血脂的患者一定要少吃这些食物。

## 一日三餐巧打理

### 早餐 \ 荞麦粥 + 香椿拌豆腐

荞麦是一种很好的抗高血压食物，与大米等其他食材一起熬煮成粥作为早餐食用，可以减少餐后血糖、血压上升的状况。豆腐中富含优质蛋白质，香椿中含钙、磷、钾、钠等成分，有行气理血的功效，两者一起拌食，不仅可补充多种营养成分，也有助于血压的控制。



### 午餐 \ 奶香馒头 + 洋葱丝瓜 + 冬瓜海带汤

馒头中加入牛奶，不仅口感好，营养也丰富，同时改善了其中只是碳水化合物高的单一性，补充了蛋白质。洋葱中富含前列腺素A等降压元素，与有活血利尿作用的丝瓜一起炒食，降压作用更明显。冬瓜和海带都有较好的降压作用，一起煮汤食用，不仅能增加午餐的蔬菜量，同时汤分的增加也让午餐更健康。



### 晚餐 \ 炆锅面 + 白灼芥蓝

晚餐不宜多吃，一碗西红柿、菠菜、鸡蛋或是红苋菜等做成的炆锅面，就已经含有丰富的营养成分了，再加上一份白灼芥蓝，不仅增加了维生素和膳食纤维的摄入量，也增加了降压元素。





# 高血压并发冠心病

## 症状特点

心脏是高血压最常损害的器官之一，易出现左心室肥厚、冠状动脉粥样硬化、心律失常及心力衰竭等病症，而在冠心病的发生发展过程中，高血压起着极其重要的作用。长期血压升高可使冠状动脉血流供应发生障碍，并影响冠状动脉储备能力。血压持续升高，会促使冠状动脉内膜损伤、血管壁增生肥厚、脂质沉积，致动脉粥样硬化斑块形成，导致冠心病的发生。控压达标，才能降低冠心病的风险。

## 饮食细节

- 1 饮食宜清淡，烹调方法以蒸、煮、拌、烩为主，忌用油煎炸、腌熏等烹调方式；食盐控制在每天5克以内，少吃腌制食品。
- 2 晚餐不要吃得过饱，以减轻心脏负担。
- 3 少吃动物脂肪，每天胆固醇的摄入量应少于300毫克；适量多吃些新鲜蔬菜，每天不少于500克，并应以红、黄、绿色的蔬菜为主。
- 4 控制总能量的摄入，少吃干零食、甜食，适量多吃些粗粮和豆制品。
- 5 每周吃1~2次海鱼。海鱼的脂肪中含有多不饱和脂肪酸，能够影响脂质代谢，降低血清胆固醇、血清甘油三酯、低密度脂蛋白以及极低密度脂蛋白，从而保护心血管，防治冠心病。



## 一日三餐巧打理

### 早餐 \ 香葱鸡蛋饼 + 玉米碴粥 + 菠菜拌绿豆芽

香葱、鸡蛋加上全麦面粉一起摊成的鸡蛋饼，不仅松软易消化，而且营养丰富。葱中含有降压元素；玉米碴粥的加入，让膳食纤维及镁、铁等矿物质得以补充；菠菜和绿豆芽一起做成的凉拌菜，不仅可打开胃口，维生素 C、铁等营养成分也十分丰富，有助于增加早餐的降压效果。



### 午餐 \ 红薯蒸饭 + 香菇茄条 + 丝瓜虾仁汤

一份添加了红薯的米饭，使膳食纤维的含量大增，同时也变得更加适口；香菇和茄子都是很好的降压蔬菜，两者一起搭配炒食，口感味道和营养也都很不错；丝瓜虾仁汤，红绿搭配，不仅颜色诱人，同时营养成分和降压效果也都很好。



### 晚餐 \ 翡翠炒饭 + 木耳白菜汤

菠菜打成汁，与米饭拌在一起，再加入胡萝卜、鸡蛋、土豆或杏鲍菇等蔬菜一起炒熟后，那翠绿到春意盎然的漂亮炒饭，食欲很自然就被打开了；再加上一分木耳白菜汤，一份营养又降压的晚餐就完成了。



# 高血压并发肥胖

## 症状特点

肥胖病人容易发生高血压，发病率一般在 20~50%，当肥胖者体重超过标准体重的 50% 时，患高血压的概率高达 56%。肥胖性高血压的形成不同于原发性高血压和肾性高血压。肥胖病人由于体内脂肪组织大量增加，从而扩充了血管，使得血液循环量相对增加。这样导致在正常心率下，心脏输出量增加，负担明显过重，长期下来，血压自然就容易升高。

## 饮食细节

- 1 控制每日总能量的摄入，适量多吃些粗粮、蔬菜、豆制品等能增加饱腹感的食物，保证摄入的能量比消耗的能量少。
- 2 忌喝酒水与饮料，少吃糕点、糖果、蜜饯等甜食，少吃肥肉、肥禽、动物油、黄油、奶油等富含脂肪的食物。
- 3 宜采用蒸、煮、烧、炒、拌等方法烹调食物，禁用油煎炸、腌熏等烹调方法。
- 4 少量多餐，细嚼慢咽，每餐时间不少于 20 分钟，每顿饭以吃“半饱”为好。
- 5 适当食用一些富含优质蛋白质的低脂奶、鱼、瘦肉、禽类等，并尽量放在每天的早上或中午食用，以防止免疫功能下降。



## 一日三餐巧打理

### 早餐 \ 萝卜羊肉蒸饺 + 豆浆 + 菠萝黄瓜

萝卜和羊肉本身就是一对很好的食材搭配，两者一起做成蒸饺，营养很丰富。当然如果你不喜欢早餐吃肉食，也可把羊肉换成豆腐和粉丝，营养同样十分丰富；豆浆的加入，不仅让膳食纤维等营养成分更丰富，通过干稀搭配降压效果也更好了；菠萝黄瓜这个小菜的加入，有助于胃口的打开。



### 午餐 \ 豆渣馒头 + 凉拌魔芋 + 番茄圆白菜汤

豆渣的加入，不仅让早餐剩下的豆渣有了用武之地，也使单调的馒头变得丰富起来了；凉拌魔芋中丰富的膳食纤维，很容易让人产生饱腹感，更适合于并发肥胖的高血压患者食用；番茄圆白菜汤的加入，不仅增加了蔬菜的分量，也有了汤，使整份午餐营养更合理，降压效果更好。



### 晚餐 \ 荞麦汤面 + 糖醋小萝卜

晚餐吃上一碗用自己喜欢的蔬菜做的荞麦稀汤面，不仅可暖胃，同时汤也有助于增加饱腹感，使并发肥胖的高血压患者在减少饮食摄入量的同时，也能有较好的降压效果。糖醋小萝卜的加入，在增加降压效果的同时，也增加了维生素、膳食纤维等营养成分的摄入量。



# 高血压并发痛风

## 症状特点

痛风与高血压两者关系十分密切，相并影响并相互加重。资料显示，10%左右的高血压患者会并发高尿酸血症或痛风，而40%~50%左右的痛风患者会伴有波动性高血压。有学者认为，高尿酸血症是高血压的一个危险因子，高尿酸血症患者易患高血压；与此同时，很多降压药都会影响尿酸的生成和排泄，导致体内尿酸浓度升高，从而诱发或加重痛风和高尿酸血症。

## 饮食细节

- 1 处在急性期时，首选嘌呤含量少的食物（每100克含量小于50毫克），每天嘌呤的摄入量不超过150毫克；处在缓解期时，可适量食用嘌呤含量中等的食物（每100克含量在50~150毫克）；无论是处在急性期还是缓解期，都应避免食用嘌呤含量较高的食物（每100克含量在150毫克以上）。
- 2 限制含嘌呤食物的摄入量。应少吃嘌呤含量较多的动物性食物。
- 3 少喝肉汤、鱼汤、鸡汤、火锅汤等，因为这些汤中的嘌呤含量较高。
- 4 多吃新鲜蔬菜、水果、牛奶等碱性食物。碱性食物能使尿液偏碱性，从而减少尿酸的形成。
- 5 忌饮酒及含酒精的饮料。酒精容易使体内乳酸堆积，对尿酸排出有抑制作用，易诱发痛风。
- 6 少吃辣椒、花椒、咖喱、芥末、生姜等调料，这些均能兴奋植物神经，诱使痛风发作。





## 一日三餐巧打理

### 早餐 \ 杂粮发糕 + 蔬菜蒸蛋 + 红油萝卜丝

玉米面、小米面等加上面粉、发酵粉一起做成的杂粮发糕，不仅膳食纤维更丰富，口感也十分松软。早餐时，配上一份青椒、香菇等蔬菜一起做成的蒸蛋，既补充了蛋白质，同时干稀搭配使营养更均衡；红油萝卜丝的加入，使蔬菜的分量更丰富，整体降压效果也更好。



### 午餐 \ 南瓜焖饭 + 洋葱炒肉 + 葡萄梨汁

南瓜和米饭一起蒸食，使米饭的口感更好、营养更丰富，降压效果也更好；洋葱有生津开胃、去烦利尿的功效，与猪瘦肉一起炒食，既增加了营养成分，降压效果也很好；葡萄雪梨汁的加入，使维生素、镁、铁等营养成分更丰富，更有降压控压作用。



### 晚餐 \ 红薯小米粥 + 清炒荷兰豆

红薯中含有丰富的膳食纤维，与富含多种营养的小米一起煮粥食用，不仅降压效果好，同时也有助于肠胃消化；荷兰豆可以益脾和胃、生津止渴，清炒食用，口感清爽，而且营养丰富。





## 专家答疑：

# 高血压患者最关心的

### 1

#### 高血压患者为什么必须减少糖的摄入？

高血压患者摄入过多的糖分，会在体内产生大量热量，当超过生理需要时，剩余部分就会转化为脂肪贮存在体内，使身体发胖，体重增加，机体就会通过提高血压来满足超重的血液供应。

此外，过多的脂肪还易在血管壁上形成胆固醇沉积，促发动脉硬化的形成，加重高血压。

### 2

#### 高血压患者怎样科学吃早餐？

高血压患者早餐一定要进食一些淀粉类食物，最好是未精加工的粗杂粮，并掺杂一些坚果，同时添加一些奶类、豆类及其制品等蛋白质，再配上一些蔬菜和水果。此外，还要注意就餐时间，一般来说起床后活动 20~30 分钟，再吃早餐是最合适的。

### 3

#### 高血压患者怎样科学安排晚餐？

一是量要适中，不豪饮贪吃，应适可而止；二是食物菜肴以清淡为主，尤其是老年高血压患者，要少吃煎炸、咸甜食品，荤素兼顾，但忌大鱼大肉，宜吃易消化食物，并配些汤类，不要怕夜间多尿而不敢饮水或进粥食；三是饭后或睡前不饮烈性酒和刺激性饮料，如浓茶、咖啡等。晚睡者饥饿时，可在上床前喝 1 杯牛奶或豆浆，吃几块饼干，切不可大量进食。

### 4

#### 高血压患者可以吃蜂蜜吗？

蜂蜜属温性食品，其主要成分是葡萄糖和果糖，还含有少量的麦芽糖、蔗糖、糊精、树胶、含氮化合物、有机酸及铁、锰等矿物质。蜂蜜不但营养丰富，还是润肠、通便的佳品。高血压患者平常适量吃些蜂蜜能使大便通畅，减少高血压性心脏病突发事件的发生概率。

喜爱甜食的高血压患者可用蜂蜜代替精糖制品，但仍需注意每日糖分摄入总量，不宜过多。饮用蜂蜜时，应注意用温水调服，因为热水会破坏蜂蜜的营养成分。

# 20 个饮食问题

## 5 为什么高血压患者不能摄入过多味精？

味精的主要成分是谷氨酸钠，其在体内会分解形成谷氨酸和钠离子，相当于另一种形式的“盐”。过食味精可造成体内水钠潴留，导致血管管腔变细，血管阻力升高，同时血容量升高，加重心、肾负担，进一步使血压升高。因此高血压患者最好少吃或不吃味精。

## 6 为什么不提倡老年高血压患者常赴盛宴？

老年高血压患者参加宴会时，面对美食佳肴的诱惑容易吃得过多，加上长时间的交谈，精神高度兴奋，情绪激动，会增加心脏负担，易引发心绞痛、心肌梗死或脑中风等危险。因此，老年高血压患者要少赴或不赴盛宴。

## 7 为什么高血压患者不宜饱餐？

饱餐一方面加重胃肠的负担，容易患消化不良，并且由于血液过多流往胃肠，也容易诱发脑供血的不足，从而引起中风的发生。另一方面，经常饱餐会造成肥胖，也容易引起过剩的脂肪沉积在血管中，导致动脉粥样硬化的形成。高血压病本身就易引起动脉粥样硬化，若再经常饱食造成肥胖，会加速动脉硬化的进程，更易发生中风和冠心病等并发症。因此，高血压病患者一定要适当控制食量，勿食过饱。

## 8 高血压患者不宜多食肉，那完全吃素好吗？

一味素食并不能让身体更健康，反而会因营养素的缺失而引发其他疾病，最常见的就是缺铁性贫血、骨质疏松、抑郁，甚至神经系统受损。高血压患者在以素食为主的膳食结构中适量增加动物性食物，不但可以使食物中的营养成分互补，也有利于保持体液环境的酸碱平衡。如坚持食素，也要讲究科学搭配，若要通过多吃豆类补充优质蛋白质，还应多吃富含铁质和维生素 C 的食物。

## 9 含钠较多的食物有哪些？

各种各样的腌渍食品，如话梅等，都含有较高的钠盐；面包、饼干、碳酸性饮料中的“苏打”也是钠盐，却是很容易被人忽视的；酱油含盐量也很高，3毫升酱油就相当于1克盐；此外，皮蛋、板鸭、香肠、火腿、豆腐脑、豆干、橄榄、罐装的番茄汁、罐装的玉米、罐装的泡菜等食物含钠量均较高。

## 10 高血压患者应注意补充水分，该如何补呢？

对血压高的人来说，早晨是危险的时间段，如果血压升高，水分补充不足的话，会造成血液不畅。因此，每天早晨起床时，应空腹喝一杯温水；早晨外出锻炼回家后，喝1杯水，以补充运动中流失的水分；下午，每过1个小时就适当喝点水；沐浴前后各喝1杯水；睡前喝一点水，以清除体内的毒素。但喝水也不是越多越好，每天喝水量约1200~1500毫升为宜。

## 11 高血压患者可以喝果汁吗？

果汁中含有多种维生素和钾、钙、镁等微量元素，这些营养素对高血压患者来说是非常有益的。研究发现，血液中维生素C含量越高的人，其动脉的血压越低，这是因为维生素C有助于血管扩张。

需要注意的是，果汁中往往含有大量的糖分，尤其售卖的各种罐装果汁，因此肥胖超重、血糖不正常的高血压患者应少喝果汁，尤其不宜长期、大量饮用，喝时最好喝鲜榨果汁。

## 12 高血压患者应严格限制脂肪类食物吗？

对于病情较轻、年龄在40岁以下且体型均匀的高血压患者，血胆固醇值正常时，不主张严格限制脂肪的摄入量。此外，动物脂肪中也含有较多不饱和脂肪酸的油类，如鱼（特别是海鱼）其含有EPA、DHA等成分，是软化血管的有益因子。

有一些小方法可以帮助控制脂肪的摄入量：烹调时仅放少量的植物油；不用油煎或油炸的方法烹调食物，多用炖、煮、氽、拌、蒸、卤等少油的做法烹调食物；多吃瘦肉；最好食用低脂或脱脂的奶制品；肉类烹调前用水焯等。

## 13 高血压患者能不能吃发面食品？

发酵类面食分为两类，一类是自然发酵，再加入食用碱来中和发酵产生的酸。食用碱的成分是碳酸钠或碳酸氢钠，经常食用这类面食，相当于增加了钠的摄入量。另一类发面食品用酵母发酵，则不存在这个问题。所以高血压限钠者应注意选择。

## 14 高血压患者可以吃鸡蛋吗？

鸡蛋中含有较高的胆固醇，每 100 克鸡蛋中胆固醇含量大约为 580 毫克，也就是说一个中等大小的鸡蛋中所含的胆固醇约为 250 毫克。目前，《中国居民膳食指南》建议，为了防止膳食胆固醇过多对健康产生不良影响，建议每天摄入的膳食胆固醇不宜超过 300 毫克，高血脂者应更少，每天不超过 200 毫克。但今年 2 月，由美国农业部和美国卫生与公共服务部膳食指南咨询委员会共同发布的一份长达 570 页的新版《美国膳食指南的科学报告》却取消了这一限量。越来越多的医学研究表明，血液胆固醇水平的复杂程度远远超过人们的想象，增加膳食胆固醇对于血液中的胆固醇含量并不构成重要影响。所以，对于不合并高脂血症或高胆固醇血症的高血压患者来说，鸡蛋的摄入量不必限制过严，每天一个鸡蛋完全是合理的。但对于有高胆固醇血症的高血压患者来说，还是应该适当限制，可隔天一个或每周 3~4 个全蛋。由于鸡蛋中的胆固醇几乎都存在于蛋黄中，如果想多吃些鸡蛋的话，可以去掉蛋黄，只吃蛋清。

## 15 高血压患者选择什么样的油脂比较好？

对于高血压患者来说，植物油的选择，以单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸含量高者为好。可首选单不饱和脂肪酸含量高的橄榄油、茶籽油，也可选择多不饱和脂肪酸含量高的玉米油、花生油等。

此外，在动物油中，鱼油含有多种不饱和脂肪酸，具有很好的降胆固醇作用，可适当选用。

## 16 高血压患者可以吃火锅吗？

火锅汤底和食材中含有较多的脂肪和糖类，此外，火锅店中的环境影响，吃火锅后饮用冷饮会使肠胃中血管收缩，造成血压短时间内极其不稳定，而使高血压患者易出现头晕，严重时可诱发心梗、中风。因此，高血压患者最好不吃火锅。如果实在想吃，要注意少选脂肪含量高的食材，少喝饮料，不喝汤底，并在吃完火锅后吃些水果。

## 17 高血压患者服药期间不能吃葡萄柚吗？为什么？

葡萄柚中含有一种生物活性成分——CYP-3A4，一则能与卡托普利、酒石酸美托洛尔或硝苯地平缓释片等在肠道内结合，促使药物迅速进入血液，使血药浓度迅速增高，等于加大了药量；二则还可影响肝脏解毒，干扰药物在体内进行正常代谢，增强了药物的毒副作用。因此，服用上述几类降压药时，如果同时吃葡萄柚，会发生多种毒副反应，出现血压降低、头晕心慌、倦怠乏力等症状，甚至诱发心绞痛、心肌梗死或中风。

## 18 高血压患者怎么吃零食？

高血压患者吃零食应讲究适时、适宜和适量，时间安排在两正餐中间，特别是两正餐相隔时间超过6小时以上时，更应增加一次零食。应选择富有营养，但热量、脂肪不太高的食物，可以在两餐之间吃一些含钾高的水果，如橙子、苹果、香蕉、哈密瓜，或豆浆、红薯、煮土豆等零食，也可以是一个鸡蛋加一小碗稀饭，或者一小碗肉丝面等。偶尔也可适量选择坚果类，如花生、瓜子、开心果、榛子、核桃等。

## 19 经常吃鱼对高血压患者有什么好处？

鱼的脂肪中含有较多的 $\omega$ -3脂肪酸， $\omega$ -3脂肪酸能促进血管壁释放出前列环素，松弛血管四周肌肉，使血管扩张，血压下降，并防止血栓形成。同时，大量摄入鱼类蛋白质，会使血管变得结实而富有弹性。再加上，鱼类含钙、钾丰富，这对防治高血压无疑也是大有裨益的。因此，高血压病人应多吃鱼。

## 20 高血压患者可以吃汤圆吗？

无论是甜馅汤圆还是咸味的汤圆，都是以糯米粉为主材料，为求好吃润口会加入较多的糖分及油脂，而且热量较高，四颗芝麻汤圆的热量相当于一碗饭的热量。过量食用汤圆，将会对人体健康造成影响，使血糖失控、血脂升高、血黏度加重。因此，高血压患者最好少吃汤圆，如果实在想吃，那么吃多少汤圆应扣除相应热量的主食。

# 最有效降压穴位按摩

## 按摩调养释义

用手掌或手指的指腹按、揉、压、点、推、捏、掐人体的穴位、经络等，可以起到疏通经络、改善局部或全身的血液循环及调节身体代谢的作用。

## 高血压按摩调养常用穴位



### 1. 取穴：曲池

**操作方法：**取该穴时，患者采用正坐侧腕的取穴姿势，曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

**作用：**曲池穴可增强心肌收缩力，并可减缓心率。对血管舒缩功能有调节作用，轻刺激可引起血管收缩，重刺激多引起血管扩张。



### 2. 取穴：太冲穴

**操作方法：**患者取坐姿，按摩时用拇指或中指直接按压左右脚背的太冲穴，早晚各按压3分钟。

**作用：**高血压患者生气或情绪激动时可以坐下来按摩一下太冲穴，能起到“消气”的作用。



### 3. 取穴：劳宫穴

**操作方法：**用拇指指腹反复按压或按揉双手的劳宫穴，或两手握拳，以中指指尖按压此穴，或两手间夹一个核桃或钢球之类的东西，使其在劳宫穴上旋转按摩。

**作用：**具清肝降压的功效，适合肝火较盛的高血压患者。





#### 4. 取穴：涌泉穴

**操作方法：**足浴后取坐姿，用两拇指指腹自双脚的涌泉穴推至足跟部，推至局部出现热感后即可，每天 1~2 次。

**作用：**可调节大脑皮层功能，改善大脑血液循环，使微血管扩张、血压降低。



#### 5. 取穴：膻中穴

**操作方法：**取坐姿，分别用拇指或掌根按揉巨阙穴和膻中穴，注意力度要适中，每次 10~15 分钟，每天 1~2 次。

**作用：**活血化淤，通络止痛。适合有眩晕、健忘、心悸失眠等症状的淤血阻脉型高血压患者。



#### 6. 取穴：肾俞穴

**操作方法：**取站姿，用按摩棒从背部的心俞穴按揉至肾俞穴，每次 10 分钟左右即可，每天 1~2 次。

**作用：**交通心肾，改善目眩、耳鸣、心悸、胸闷、失眠、潮热盗汗、食欲减退等症状。